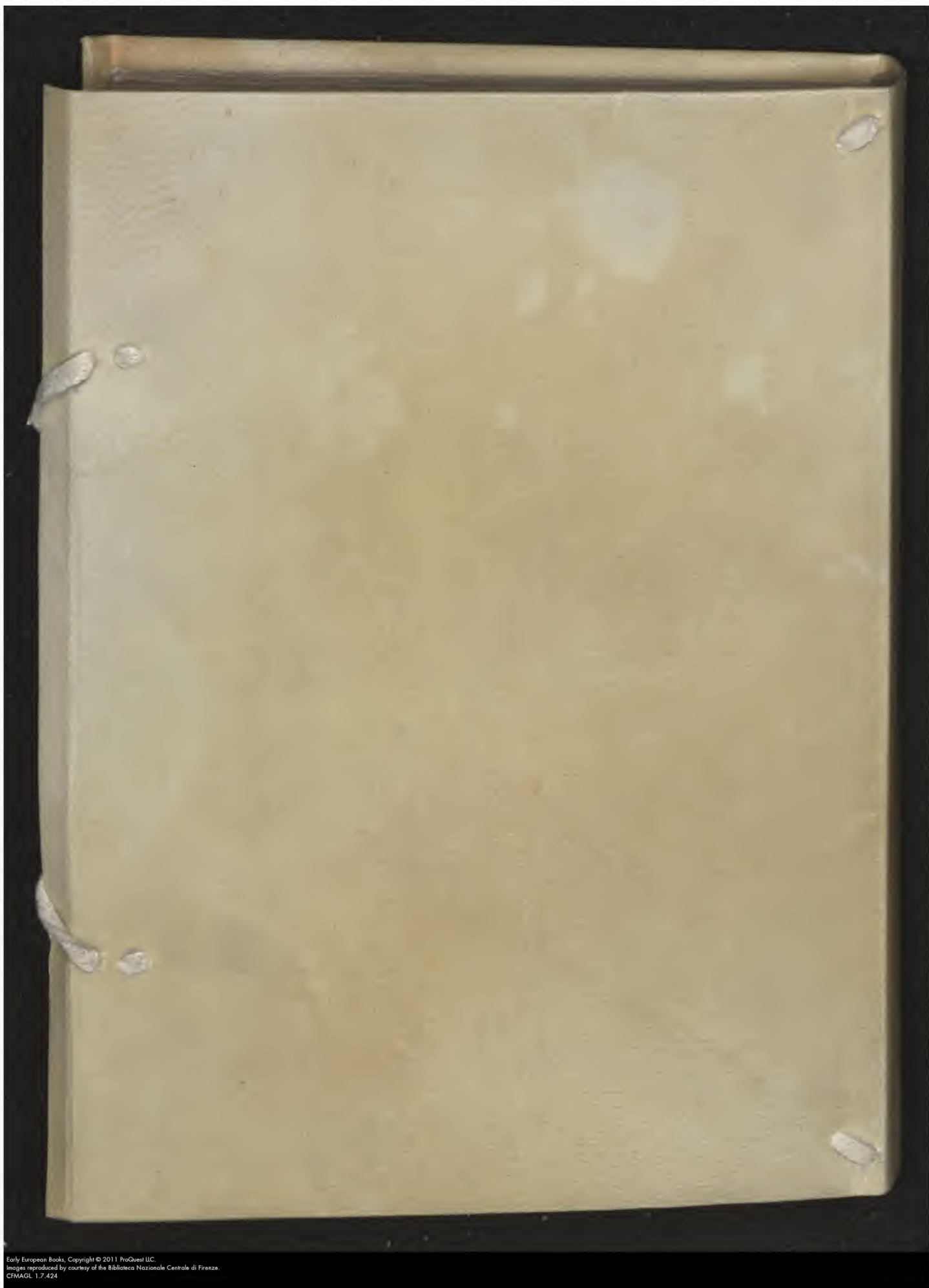




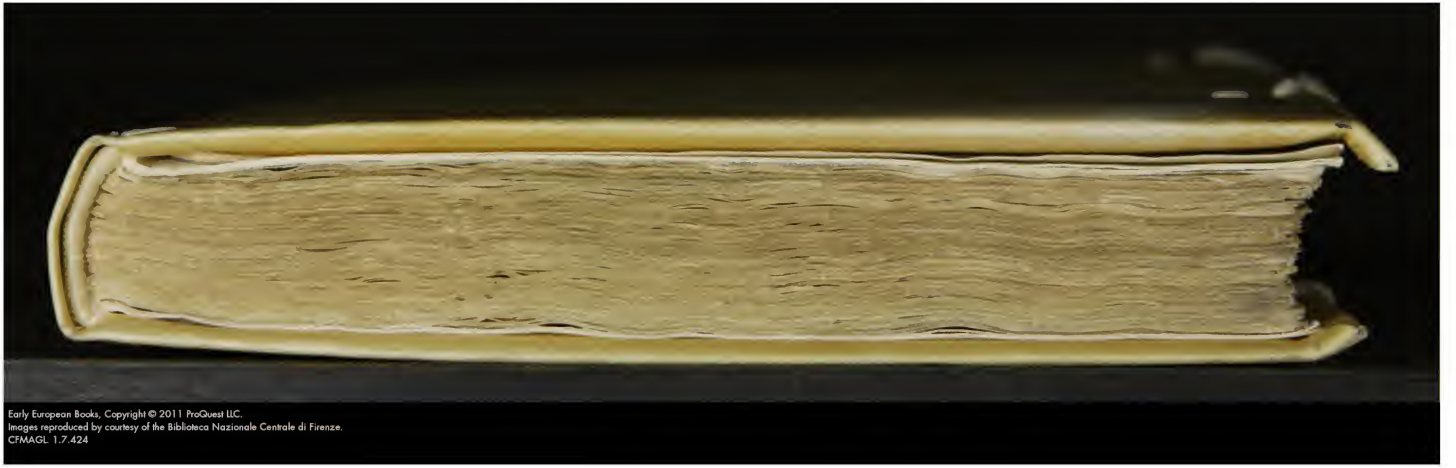
Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Image reproduced by courtesy of the Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze.  
CfMAGL 1.7.424







Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of the Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze.  
CFMAGL 1.7.424



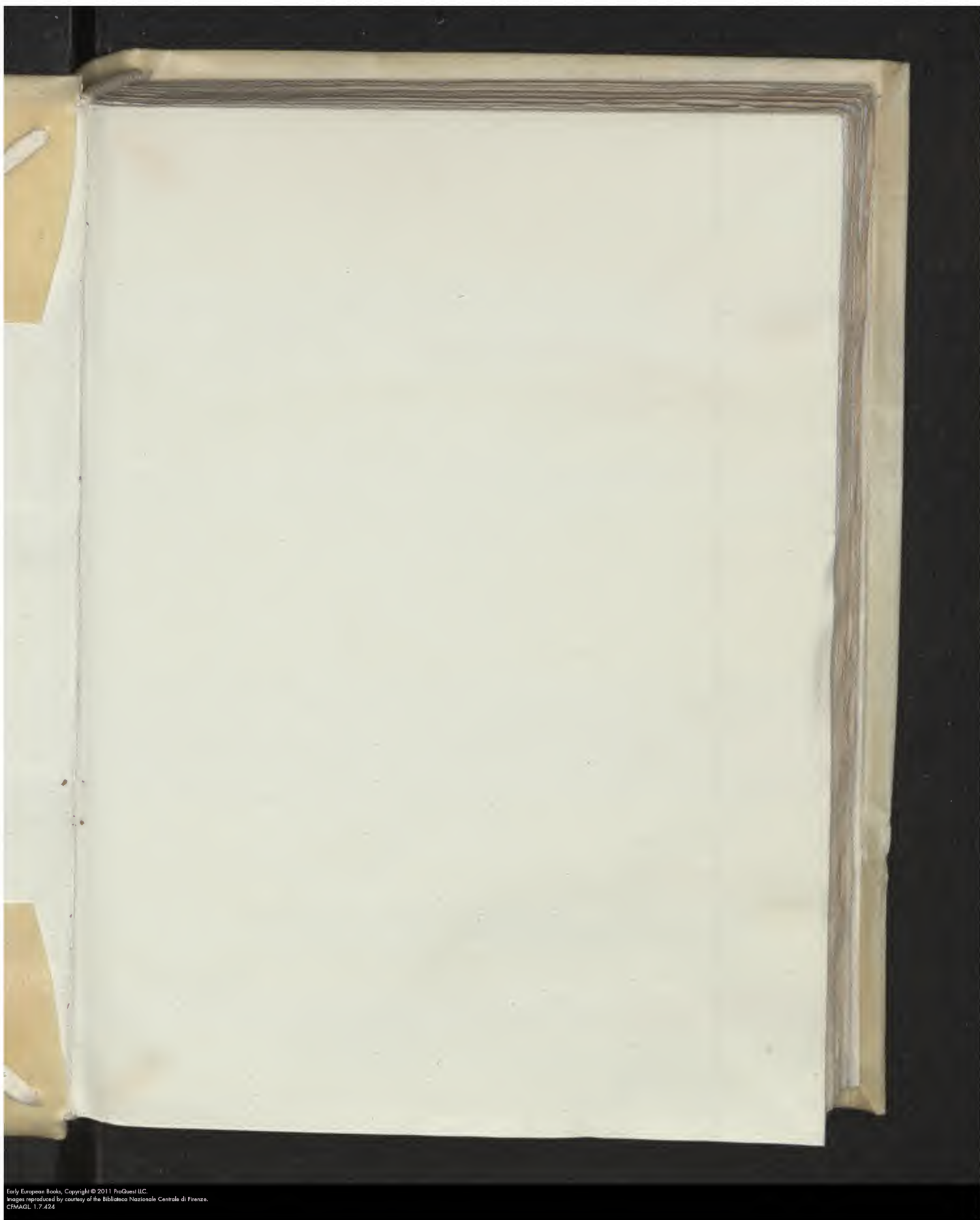
Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of the Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze.  
CFMAGL 1.7.424



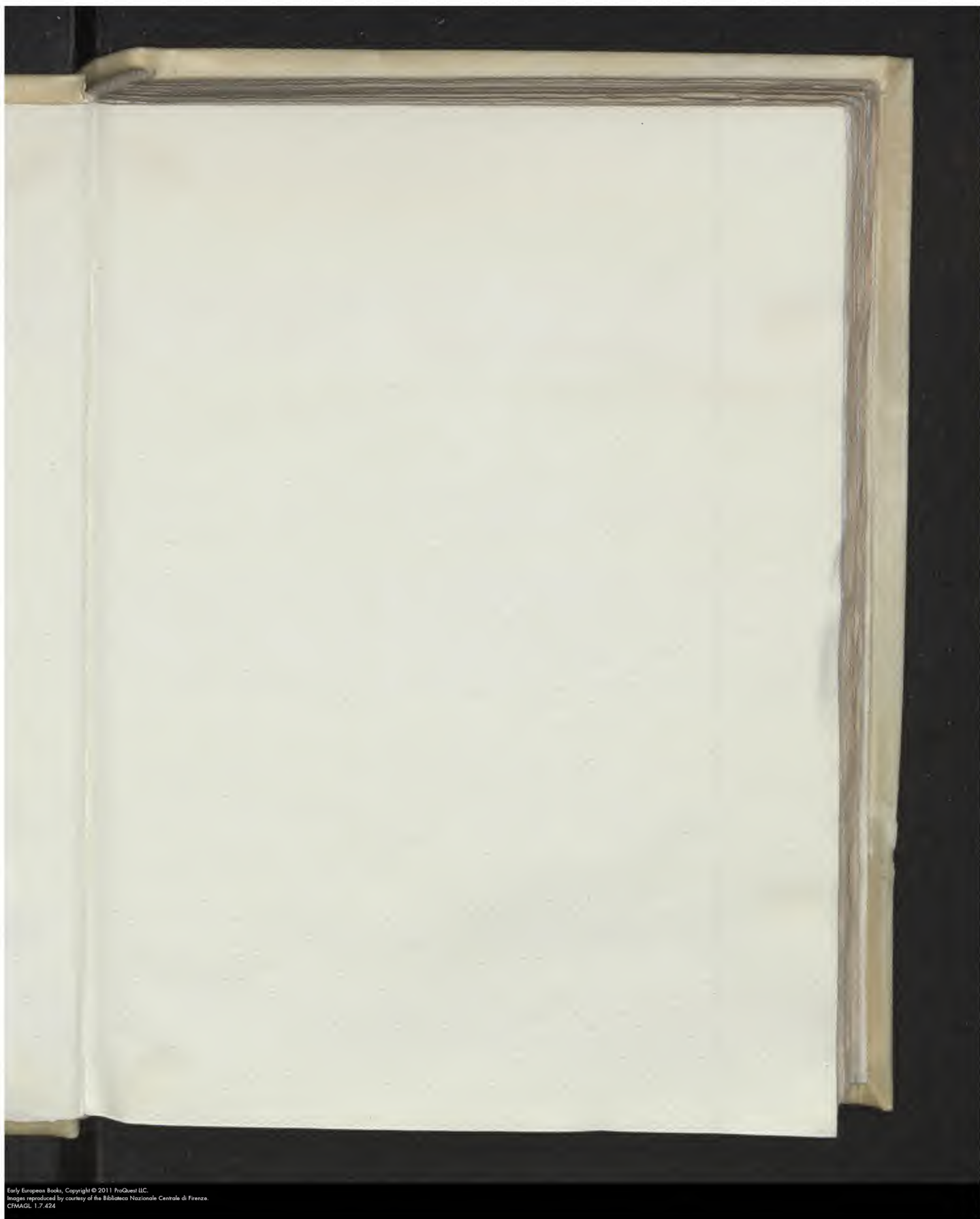
Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of the Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze.  
CFMAGL 1.7.424







1.7.424











H I E R O N Y M I  
N I C E T A L I S  
D E A R T E G Y M N A S T I C A  
L I B R I S I C U S

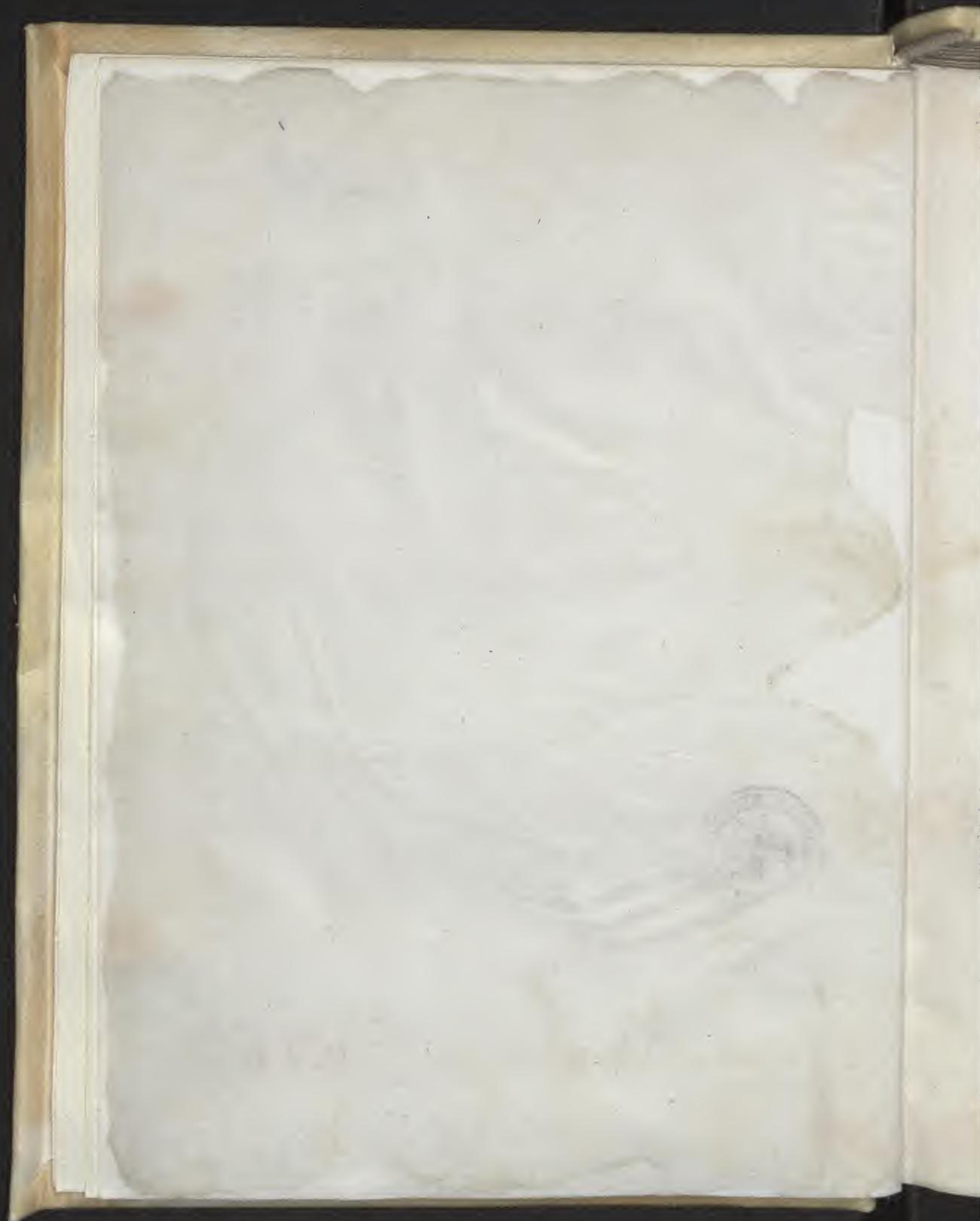
In quibus continetur methodus exercitiorum  
gymnasticorum, quae sunt de arte  
nata ad exercitiorum, quae sunt  
ad exercitiorum, quae sunt

De exercitiis, quae sunt de arte  
gymnasticorum, quae sunt de arte  
gymnasticorum, quae sunt de arte  
gymnasticorum, quae sunt de arte

AD MAXIMILIANUM II  
IMPERATOREM



MAXIMILIANUS II  
IMPERATOR





HIERONYMI  
MERCVRIALIS  
DE ARTE GYMNASTICA  
LIBRI SEX,

In quibus exercitationum omnium vetustarum  
genera, loca, modi, facultates, & quidquid de-  
niq. ad corporis humani exercitationes  
pertinet, diligenter explicatur.

*Secunda editione aucti, & multis figuris ornati.*

Opus non modo medicis, verum etiam omnibus antiqua-  
rum rerum cognoscendarum, & valetudinis conser-  
uandae studiosis admodum utile.

AD MAXIMILIANVM II.  
IMPERATOREM.



VENETIIS APVD IVENTAS,  
M D LXXIII.

HIERONYMUS

MERCURIALIS

DE ARTE GYMNASTICA

LIBRI SEX.

Indicium experimentum summum omnium

gymnasticarum, et huiusmodi exercitiorum

et aliorum, quibus in hunc finem

perducitur, et quibus in hunc finem

perducitur, et quibus in hunc finem

perducitur, et quibus in hunc finem

perducitur, et quibus in hunc finem

perducitur, et quibus in hunc finem

perducitur, et quibus in hunc finem



VENETIIS APUD IUNIAS

M. D. LXXII.



11

MAXIMILIANO II.  
IMPERATORI INVICTISSIMO

HIERONYMVS MERCVRIALIS  
perpetuam Felicitatem. D.



*¶ quando mecum diligentius  
considero, MAXIMILIA-  
NE Inuictissime, quot, quan-  
taque Imperatores, summiq.  
Principes pro hominum salu-  
te, & tranquillitate tam bel-  
lo, quam pace gesserint, in eam  
facile descendo sententiam, merito, atque optimo  
iure omnes fere gentes, & nationes fecisse, quod  
eos dignos existimarunt qui in Deorum immor-  
taliū numerum referrentur. Inter ea uero, quae  
in humanum genus innumera contulerunt benefi-  
cia magnam partem sibi uindicant artes pæne  
omnes liberales, quas maximis propositis præmijs  
non excitarunt modo, atque extulerunt aliquando  
iacentes, sed ita etiam earum dignitatem amplifi-  
carunt, ut ipsi soli illarum auctores, & instau-  
ratores propemodum uideantur. Id facile per-  
spicere quiuis potest, qui militaris disciplinae, le-*

★ ij gum

gum scientiae, ceterarumque sine quibus uita haec  
nostra fere uitalis non esset, laudandarum artium  
ortus, & incrementa memoria uelit repetere: sed  
ne Imperatori sapientissimo, quae omnibus passim  
nota sunt, recensendo sim molestus, unum medi-  
cae artis omnium utilissimae exemplum proponam,  
quae proculdubio aut nulla esset, aut certe eum  
quem hoc tempore praesefert splendorem, & ele-  
gantiam non haberet, nisi Principum benignitas,  
sine qua omnis plerumque languescit industria,  
summis uiris illius auctoribus affulsisset. Etenim  
quantum a primis illis temporibus quasi nascenti  
medicinae attulerint auxilij Cadmus, Salomon,  
Alexander, posterioribus uero Attalus, Ptole-  
maeus, Nero, Hadrianus, Constantinus, Justi-  
nus, alij permulti, complurium Doctorum homi-  
num monumenta testantur. uerumtamen ut alia  
omittam in praesentia, non exigui momenti putan-  
dum id est, quod magnificentissima, atque am-  
plissima Gymnasia exstruxerint, inque ys artem  
Gymnasticam instituentes, ipsius magistros ac prae-  
fectos aluerint, qui homines exercitationibus, &  
ad corporis, & ad animi sanitatem conferentibus  
instruentes ad bene, beateque uiuendum uiam  
communirent. Haec enim ars illa est, ob quam  
olim Persarum reges, Lacedaemonij, Athenien-  
ses, Romani ita in bellis gerendis ualuerunt, ut  
saepe non maxima manu incredibiles hostium ui-  
res



res fregerint, innumerabiles copias fuderint, tot denique regna, totque nationes suis ditionibus subiecerint, ut ne recenseri quidem numerando facile queant. Hac eadem instructi, non defuerunt Principes, qui aduersus quemlibet Athletam robore sunt ausi contendere, quales fuisse Cyrum, Neronem, Traianum, Antoninum, & Seuerum accepimus, quos praeterquam quod hac sola arte sanitatem conseruasse, fortissimosque euasisse memoriae proditum est, ob hanc quoque causam id eos fecisse uerisimile est, ut ceteros suo exemplo ad easdem exercitationes inuitarent. Huiusmet artis ope quis ignorat priscos regnorum, & prouinciarum gubernatores Athletarum, et gladiatorum spectacula ad subditos in officio continendos prudenter excogitata introduxisse? ne plurima alia commoda recenseam, quae gymnastica, quo tempore floruit, ad humanam felicitatem perficiendam semper uberissime praestitit. Sed, quo plures scimus ab hac arte utilitates emanasse, eo magis dolendum nobis est, quibus nescio quo misero fato cum multis alijs optimarum artium studijs periit, atque extincta prorsus est; unde fit ut uetus illud militare robur, & ueram sanitatem perpauci sint hoc tempore, qui consequantur, totque morborum genera quotidie nos infestent, quot ob exercendorum corporum consuetudinem non expertos esse ueteres rationi consentaneum est. Haec autem et si ita sint, desperandum ta-

★ ij men

men non est, sapientissime Imperator, quin eorum scriptorum beneficio, apud quos rudis atque adumbrata quaedam illius delineatio remansit, ab interitu possit uindicari, ac iterum in hominum adspetum, lucemque proferri, si & Principum ad hanc rem propensio adsit, & homines docti, & antiquitatis periti reperiantur, qui in hoc studium incumbere, omnesque ingenij nervos contendere non recusent. Ceterum cur nemo nostris saeculis huiusmodi provinciam susceperit, sane pronunciare non audeo: id unum scio, rem sicut maximae utilitatis, ita immensi esse laboris. Et ego, licet multa essent, quae ab ea detertere me possent, aliquando tamen sum aggressus, quaeque inter legendos auctores huc pertinentia observaueram, in unum ueluti corpus collecta in commentarium redegì. quod factum a me est magna animi contentione, & studio: euentu autem, ut ex multorum testimonijs cognoui, audeo dicere, non infelici. Quae etiam me causa impulit, ut, quamvis hos libros, quo tempore ALEXANDRI FARNESII Card. sapientissimi ac prudentiss. medicum Romae agebam pepere- rim, illiq. dicatos in uulgus ediderim: tamen, publico licet profitendi munere, & frequentibus aegrorum uisitationibus implicitus, rursus eos postremis hisce mensibus in manibus sumpserim, nonnullisq. mutatis, alijs plurimis adiectis, quarundam exercitatio- num ex uetustis monumentis iconibus repraesenta-  
tis



tis ita exornauerim, ut non uerear quin gratio-  
 res multo ( quemadmodum solent semper postero-  
 res curae esse meliores ) sint in lucem prodituri,  
 atque iucundiores. Quo etiam factum est, ut,  
 quod antea non sum ausus, illos nunc tuae Maie-  
 stati consecrare pro mea erga te obseruantia non  
 dubitauerim. Cum praesertim, si Gymnasticae  
 renascenti ullus est patronus quaerendus, nomi-  
 nem te potiorum esse constet: ut, quemadmodum  
 olim Imperatores eam instituerunt, auxerunt,  
 & illustrarunt, ita tu hoc tempore amissam, quae  
 tua summa auctoritas, & potentia, promptaque de  
 humano genere bene merendi uoluntas est, in pri-  
 stinum splendorem, in ueterem dignitatem &  
 possis, & uelis restituere. Accedit etiam, quod  
 Cardinali FARNESIO, cui post Deum omnia  
 debere me fateor, & quem tuae Maiestatis ob-  
 seruantisimum, ac indefessum laudum tuarum  
 praedicatorem semper esse sensi, gratissimam rem  
 facturum me existimaui, si hoc opus in ipsius lari-  
 bus natum, & minus politum in eius nomine pu-  
 blicatum, nunc perfectius, locupletius, & pulchrius  
 redditum tuae Maiestati ipsius nomine adferrem.  
 Quamobrem oro, ut, qua soles incomparabili ani-  
 mi magnitudine, hoc licet Maiestati tuae impar  
 munus, qualecumque tamen tenuitas nostra offerre  
 potest, accipere, meque inter tuos numerare, pro-  
 tegere, ac fouere digneris. nam, quamquam me  
 ijs,



is, qui omni disciplinarum atque artium genere  
excellentes M. T. inserviunt, comparandum non  
esse non ignorem: si tamen animus spectetur meus,  
non dubito, quin, sicut nullus studia in M. T. sunt  
ardentiora, aut observantia maior, ita aliquo inter  
alios gratiae tuae loco non indignus uideri possim.  
Deus Optimus Max. M. T. pro Christiani or-  
bis salute diu incolumem, & felicem conseruet.

Patauij, Kal. Sext. CIO IO LXXIII.

v

L A V R E N T I I G A M B A R A E  
B R I X I A N I C A R M E N .

Auxilio sicut Phoebi genitoris , & arte ,  
Arte Coronides medica celeberrimus olim  
Membra minutatim patrios dissecta per agros  
Hippolyti , tandem manibus collegit , & artus  
Artubus aptauit nitens , iuuenemq. carentem  
Iam luce aetheria , iam tartara nigra tenentem  
Ad superas sedes , erebi reuocauit ab umbris ;  
Et membris laetos , oculisq. infudit honores :  
Quae solitum lumen sumpserunt membra iuuentae :  
Confusus ita nunc ope Mercurialis , & aura  
Farnesij aspirantis heri collegit in unum  
Gymnada : qua quondam se se exercere relicto  
Carcere maiores , populo spectante , solebant .  
Haec pars ad ludos spectat , pars altera tantum  
Commemorat ; cum quis pictis se ostentat in armis ,  
Fortis ut euadat miles , pars tertia narrat ,  
Sint ea , quae incolumes seruent , morboq. uacantes  
Mortales , dum uita manet , docet in super haec pars ,  
Ordine quo possint homines extendere longum  
In tempus dubiam aetatem , tardamq. senectam  
Ducere inexpertamq. mali , curaq. carentem ;  
Omnia quae latuere diu dispersa , tenebrisq.  
Abdita Cimmerijs : quae nunc distincta labore ,  
Et multo studio , tamquam noua sidera fulgent ,  
Scriptores inter Graios , pariterq. Latinos .



Matth. Deuarij.

Ὡς πάλαι ἱππολύτοιο μέλη, παιήονος υἱὸς  
 σύσασιν εἰς ζώου σώματος ἡρώστατο,  
 ὃ δὲ ποτ' οἰχομένης καλὰ λείψαν' ἀμυδρὰ περὶ ἔμπος,  
 τέχνης γυμνασίης νῦν ἀναλεξάμενος,  
 ἄκρος ἀκροῖν Ἰερώνυμος, ἀθάνατον μιν  
 κούτε θνητομένην αὖθις, ἐτευξεν ὅα  
 ὅς γ' οὐν ἴσα θεοῖσιν, ὀνήσιμα ἔργ' ἀναφαίνῃ,  
 ἴσα θεοῖς, τιμῆς ἄξιος ἀθανάτου.

Ἀχιλλέως Στατίου Λουσιτανῶ.

Γυμνάσιον πολυηδὲς ἄγαν πόνεων συνέχειρες  
 Παντοίοις πορὰ δὴν ἐκδοθὲν ἐν βιβλίοις  
 Οὐνεκα τῶν τε σοφῶν Ἰερώνυμε ψηφῶνι ἀποισῇ  
 Πένταθλον οὐχὶ μόνον πάνταθλον ἀλλὰ μόνος.

Achillis Statij Lusitani.

*Orco mortales Hieronymus inuidet aegros  
 Lumen ad aetherium semianimes reuocans,  
 Quod quia saepe facit, laudatur saepe, suiq.  
 Fama tripertito nominis orbe uolat.  
 Nunc autem noua fama alia increbrescit, ut artes  
 Exstinctas ueterum gymnasiumq. nouat.  
 Maeste animo, uir magne, ergo tu cetera membra,  
 Ore exercebis, sed tua laus hominum.*

VI

Au&torum nomina, quorum fide, & testimonio  
hi Libri conscripti sunt.

<i>Aeschylus</i>	<i>Cornelius Celsus</i>
<i>Actius</i>	<i>D. Cyprianus</i>
<i>Afranius</i>	<i>Diocles</i>
<i>Agathinus</i>	<i>Dion</i>
<i>Alexander Aphrodisiensis</i>	<i>Dionysius Areopagita</i>
<i>Alexander Trallianus</i>	<i>Dionysius Halicarnasensis</i>
<i>Antillus</i>	<i>Erasistratus</i>
<i>Aretaeus</i>	<i>Erotianus</i>
<i>Aristophanes</i>	<i>Euripides</i>
<i>Aristoteles</i>	<i>Eusebius</i>
<i>Asclepiades</i>	<i>Galenus</i>
<i>Athenaeus</i>	<i>Herodotus</i>
<i>Auerroes</i>	<i>Herodianus</i>
<i>Avicenna</i>	<i>Hesiodus</i>
<i>Aulus Gellius</i>	<i>D. Hieronymus</i>
<i>Ausonius</i>	<i>Hippocrates</i>
<i>D. Basilus</i>	<i>Homerus</i>
<i>Caius Julius Caesar</i>	<i>Horatius</i>
<i>Caesius Jatrosofista</i>	<i>Iosephus</i>
<i>Catullus</i>	<i>Isidorus</i>
<i>Caecilius Plinius</i>	<i>Iulius Capitolinus</i>
<i>Clemens Alexandrinus</i>	<i>Iulius Firmicus</i>
<i>Coelius Aurelianus</i>	<i>Iulius Pollux</i>
<i>Columella</i>	<i>Iustinus Martyr</i>



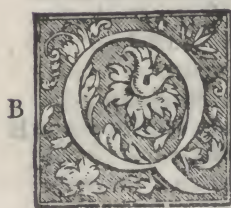
<i>Juuenalis</i>	<i>Propertius</i>
<i>Laertius</i>	<i>Pub. Victor</i>
<i>Laitus</i>	<i>Rales</i>
<i>Lampridius</i>	<i>Rufus Ephesus</i>
<i>Libanius</i>	<i>Scribonius Largus</i>
<i>Lucanus</i>	<i>Seneca</i>
<i>Lucianus</i>	<i>Sex. Pompeius Festus</i>
<i>Lucilius</i>	<i>Sidonius Apollinaris</i>
<i>Lucretius</i>	<i>Soranus Ephesus</i>
<i>Marcus Tullius</i>	<i>Spartianus</i>
<i>Martialis</i>	<i>Statius</i>
<i>Meletius</i>	<i>Strabo</i>
<i>Oribasius</i>	<i>Suetonius Tranquillus</i>
<i>Ovidius</i>	<i>Suidas</i>
<i>Pacuvius</i>	<i>Terentius</i>
<i>D. Paullus</i>	<i>Tertullianus</i>
<i>Paullus Aegineta</i>	<i>Themison</i>
<i>Pausanias</i>	<i>Theodorus Priscianus</i>
<i>Persius</i>	<i>Theophrastus</i>
<i>Philostratus</i>	<i>Valerius Flaccus</i>
<i>Plato</i>	<i>Valerius Max.</i>
<i>Plautus</i>	<i>Varro</i>
<i>Plinius</i>	<i>Vegetius</i>
<i>Plutarchus</i>	<i>Vitruvius</i>
<i>Polybius</i>	<i>Vopiscus</i>
<i>Porphyrus</i>	<i>Xenophon.</i>
<i>Posidonius</i>	

vi - 1

# ARTIS. GYMNASTICAE

## LIBER. PRIMVS

### *De Principijs Medicinae.* *Cap. I.*



**Q**UANDIV Homines paucissimis rebus contenti lautas mensas, & opipara conuiuia non cognouerunt, propinationisque post indutam paullatim cōsuetudinem penitus ignorarūt, (id quod primis illis saeculis exstisse memoriae proditum est) morbi neq. apparuerunt, neq. etiam eorum nomina innotuerunt, sicut usq. ad tempora Socratis distillationum, quas Graeci *κατάψυξ* dicunt, nomen, quo nil hodie frequentius est, ignoratum esse tradidit Plato: qua de re tunc temporis medicinae aut paucos omnino, aut nullos usus, nullaq. principia exstisse certum est: etsi Homerus antiquissimus auctor scripserit Aegyptum multas herbas, multaq. medicamenta habuisse. Postquam uero intemperantiae nefanda lues, coquorum exquisitae artes, delicatissima epularum condimenta, uinorumq. peregrinae temperaturae inter homines irrepere, morborum simul uaria continuo genera succrescentia ad inueniendam medicinam eos coegerunt: qua semper carere profecto licuisset, nisi humana, uel potius ferina ingluuies omnium uitiorum soboles eius usum omnium maxime necessarium effecisset. Medicina uero tametsi primo illo ortu rudis admodum, incultaq. fuerit, quando prisci illi (ut Herodotus, & Galenus referunt) aegrotos palam exponebant, ut unusquisq. quod utile, atq. experimentis comprobatum habebat, alterum edoceret; posterioribus tamen saeculis ab Aesculapio Epidaurio cognomento apud Cyrenaeos medico mirifice exornata fuit, & quasi ex rustica urbana, & concinna reddita: quam tamen omnino perficere is nequaquam potuit, quippe qui solis morbofis, ac languentibus operam nauans id unum semper curandi studium habuit: sanorum curam aut ullam esse ignorauit, aut eam prorsus contempsit: quod postea successores illius intelligentes adeo existimatione dignam reputarunt, ut medicinam sine hac Gymnastica.

A totam

3. de Repu-  
bli.

In lib. qui  
medic<sup>9</sup> in-  
scribitur.



Lib. 29.  
cap. 1.

totam mancam, nulloq. modo perfectam esse posse perspexerint. D  
Atq. hi fuere primi Herodicus Selymbrianus, & Hippocrates eius  
discipulus, qui curatiuae morborum medicinae conseruatoriam ua-  
letudinis partem fere circa sana dumtaxat corpora satagētem adde-  
re uisi sunt, arbitantes non minus praeclarum, atq. artificiosum o-  
pus esse sanos homines a morbis praecauere, quam illos iam impli-  
citos liberare: unde medicina, quae antea semper quasi uirgo fue-  
rat, praegnans ab illis reddita fuit, quandoquidem prius solis cu-  
randis aegritudinibus, tum sanis etiam conseruandis praefecta est.  
An totam eam medicinae partem, quae & ad sanos, & ad uictus  
rationem pertinet ex tabellulis, alijsue donarijs, Aesculapij tem-  
plo dicatis Hippocrates conflauerit: an uero solam in curandis  
morbis uersantem clinicem uocatam, quemadmodum Varro, Stra-  
bo, atq. Plinius credidisse uidentur, mihi plane compertum non E  
est: nisi quod cum fuisset mos liberatos morbis in templo eius  
Dei, quid auxiliatum esset, scribere: Isque a primis illis tempori-  
bus usque ad Antonini Imperatoris aetatem non modo in Grae-  
cia, uerum etiam in Italia perdurauerit: uti prae ceteris ex tabella  
marmorea Romae in Aesculapij templo in insula Tiberina inuen-  
ta, & usq. ad hanc diem apud Maphaeos conseruata intelligere li-  
cet, in qua graece haec leguntur.

Αὐτὰς τὰς ἡμέρας Γαίῳ τινὶ τυφλῷ ἐχρημάτισεν ἐλθεῖν ἐπὶ  
ιερόν βῆμα, καὶ προσκυνῆσαι, εἶσα δὲ τῷ θεῷ ἐλθεῖν ἐπὶ τὸ  
ἀριστερόν, καὶ θῆναι τὰς πέντε δακτύλους ἐπ' ἀνω τῆ βήματος, καὶ  
ἄραι τὴν χεῖρα, καὶ ἐπιθεῖναι τοὺς ἰδίους ὀφθαλμοὺς, καὶ ὁρδὸν ἀνέ-  
βλεψε, τῷ δὲ ἡμὸν παρὲς ὧτος, καὶ συγχειρομύου ὅτι τόσσαι ἀρεταὶ  
ἐγένοντο ὅτι τῷ σεβαστῷ ἡμῶν ἀντωνίνου. id est: F

*HISCE diebus Caio cuidam caeco oraculum  
reddidit, ueniret ad sacrum altare, & genua fle-  
cteret, deinde a parte dextera ueniret ad laeuam, &  
poneret quinque digitos super altare, & eleuaret ma-  
num, & poneret super proprios oculos: & recte uidit  
populo praesente, & gratulante, quod grandia mi-  
racula fierent sub Imperatore nostro Antonino.*

Λουκίῳ πλευρίτικῳ καὶ ἀφελπίστρῳ ὑπὸ παντὸς ἀνθρώπου,  
ἡρημάτισεν ὁ θεὸς ἐλθεῖν, καὶ ἐκ τοῦ τριβώμου ἄραι τέφρα, καὶ με-  
τ' οἶνου

Α τοίνου αναφεῖται, καὶ ἐπιθεῖναι ἐπὶ τὸ πλεον, καὶ ἐσώθῃ, καὶ δημοσία ἡνυχάζησιν τῷ θεῷ, καὶ ὁ δῆμος σωεχαρίσατο. id est:

LV C I O affecto lateris dolore, & desperato a cunctis hominibus oraculum reddidit Deus, ueniret, & ex ara tolleretur cinerem, & una cum vino commisceret, & poneret supra latus: & conualuit, & publice gratias egit Deo: & populus congratulatus est illi.

Αἷμα ἀναφέρωντ' ἱελίανδ' ἀφ' ἡλίου πύργῳ ὑπὸ παντός ἀνθρώπου, ἐχρημάτισεν ὁ θεὸς ἐλθεῖν, καὶ ἐκ τῆς τειβώμης ἀραι κόκκους βροβίλων, καὶ φαγεῖν μετὰ μέλιτος ἐπὶ τρεῖς ἡμέρας, καὶ ἐσώθῃ, καὶ ἐλθὼν δημοσία ἡνυχάζησιν ἐμπροσθεν τοῦ δέμου. id est:

SANGVINEM reuolenti Iuliano desperato ab omnibus hominibus ex oraculo respondit Deus, ueniret, & ex ara caperet nucleos pini, & comederet una cum melle per tres dies: & conualuit, & uiuens publice gratias egit praesente populo.

Οὐαλείω ἄφω στρατιώτῃ τυφλῷ ἐχρημάτισεν ὁ θεὸς ἐλθεῖν καὶ λαβεῖν αἷμα ὅξ' ἀλεκτρούνης λευκοῦ μετὰ μέλιτος, καὶ κολλύριον συνθεῖναι, καὶ ἐπὶ τρεῖς ἡμέρας ἐπιχρῆσαι ἐπὶ τοὺς ὀφθαλμούς, καὶ ἀνέβλεψεν, καὶ ἐλήλυθεν, καὶ ἡνυχάζησιν δημοσία τῷ θεῷ. id est:

C VALERIO Apro, militi caeco, oraculum reddidit Deus, ueniret, & acciperet sanguinem ex gallo albo, admiscens mel, & collyrium conficeret, & tribus diebus uteretur supra oculos: & uidit, & uenit, & gratias egit publice Deo.

Quod etiam in templo Isidis fieri solitum fuisse, ex his Tibulli carminibus conijcio.

Nunc Dea, nunc succurre mihi, iam posse mederi,

Picta docet templis multa tabella tuis.

Cum haec inquā ita essent, uerisimile fit, solam remediorum co-

A ij gnitio,



Epist. 96.  
8 Sympos.  
proh. ix.

Cap. 171.

Lib. 2.  
cap 162.  
In proh.

Lib 25.  
cap. 3.

6. de locis  
affect.

gnitionem potuisse ab Hippocrate inde excerpti, & sub certis regu  
lis, ac rationibus constitutam ad artis formam prouectam esse: cer  
tus sum tamen sapientissimum senem non casu ullo, nec fortuna,  
sed diuinissimis illis, quibus pollebat, ingenij uiribus, ac discipli  
nis sicuti cetera omnia, ita & hanc inuenisse, inuentam excoluisse,  
necnon curatiuae adiunxisse: In quibus medicinae partibus non  
ideo ueteres illius parentes minorem laudem merentur, q̃ plurimi  
fuerint morbi, quos nec ab ipsis cognitos, nec curandi eos modum  
indicatum esse constet; quoniam non ueterum ignauia, aut re  
rum imperitia illud effecerunt, sed potius infinita gulae blandi  
menta, inexplibilis libido, immensaq. uoracitas, quibus, ut sa  
pienter disputauit Seneca, & post ipsum Plutarchus, nouae morbo  
rum species genitae sunt, adhucq. quotidie gignuntur, quarum  
aliae fero, aliae numquam medelam receperunt: sic namq. pue  
ros, & mulieres post Hippocratis aetatem podagra exercere coepit,  
sic uiuente Pompeio, atq. Asclepiade aquae formido, seu hydro  
phobia, Aristoteli, ac antiquioribus haud nota, necnon elephan  
tiasis Aegypto familiaris sese primo demonstrarunt: adeoq. tar  
de medelam receperunt, ut Scribonius Largus, qui Claudij impe  
ratoris tempore Romae medicam artem professus est, scripserit  
neminem ab hydrophobia usq. ad tempora sua liberari uisum; & si  
Appuleius Celsus in Sicilia, ubi plurimi sunt rabidi canes, ortus  
ad eum morbum antidotum quandam coposuisse, Barbarusque  
quidam in Creta naufragio appulsus se cum Hyenae pelle. quod  
Aetius quoq. de alijs retulit, curare gloriaretur; sic Cornelij Celsi  
tempestate quaedam ex naturalibus partibus carne prolapsa, &  
arente intra paucas horas expirauit, ut nobilissimi medici neq. ge  
nus mali, neq. remedium inuenerint. Sic Tiberium Imperatorem  
omnium primum Coli dolorem expertum accepimus, nisi ueteres  
sub alio nomine illum cognouisse tueamur: ut ipse Hippocrate sub  
Ilei doloris nomine comprehendisse reor. Sic Plinij actae menta  
gra, stomachace, & scelyrbis aegritudines nostro orbi aduenae na  
tae sunt: sic multis olim circa mare rubrum aegrotantibus dracun  
culi quida, ut Agatarchides in eius maris tractatu retulit, parui cru  
ra atq. brachia edentes apparuerunt, qui quamprimum tangebantur  
illico refugiebant, musculosisq. partibus sese includentes into  
lerabiles inflammationes, cruciatusue pariebant, quod genus mor  
bi se ab alijs auduisse, sed neq. naturam eius, neq. generationis ra  
tionem cognouisse fatetur Galenus. Sic quidam ab urinae difficul  
tate multo tempore detentus tandem paleam hordeaceam inter  
nodia

**A** nodia habentem minxit. sic Ephebus Athenis serpentem pusillum pilosum & plurimis pedibus statim ambulante multo cum semine eiecit: sic Timonis Auiam duobus singulorum annorum mensibus in Cilicia delituisse in caernis, solaque respiratione, quod uiueret, cognitam esse traditur: sic in Melonijs signum cuiusdam affectionis hepaticae descriptum est, qua quicumque occupabantur, domesticos mures diligenter obseruabant, ac prosequiebantur. sic Crateri medici seruus, referente Porphyrio, nouo quodam morbo captus fuit, ita ut carnes eius ab ossibus abscederent: sic temporibus nostris execranda illa gallica, & paene exitialis lues uniuersas regiones uexare coepit: ut nullo pacto illud, quod uel posteriorum hominum culpa, uel fortuna aut Deo ita uolente contigit, Hippocrati crimen asserere debeat, a quo cum duae iam praedictae medicinae partes ad summam perfectionem prouectae fuerint, diuinis eius manibus immortales semper habendae sunt gratiae. Ampliusque illud aeternae memoriae mandandum, quod ambae medicinae partes sicuti diuersae reuera sunt, pariter uaria nomina habuerunt, alteraque *προφυλακτική*, siue *ὕγινη*, altera *θεραπευτική* nuncupata fuit, uocabulis quidem his tum ab opere, tum a re circa quam uersantur, acceptis, quae quoniam sapienter, atque uere de promptae fuerunt, nullam umquam apud ullos mutationem suscepunt: quemadmodum etiam usque ad posteriora tempora haec inueterata permansit inter medicos consuetudo, ut omnes duas medicinae partes primarias efficiant, alteram curatiuam, alteram conseruatiuam nuncupantes, quas ob id communi medicinae nomine plerumque comprehendunt; quoniam curatiua, quae primo ob maiorem necessitatem inuenta fuit, id nomen adepta est, quod

**C** conseruatiua quoque ei postremo adiuncta non modo obtinuit, uerum etiam apud nonnullos tantam auctoritatem acquisiuit, ut iudicauerint hanc solam medicinam ueram appellari debere: illam incertam, falsam, meramue hominum alios decipere studentium imposturam existere, nempe quae nudis coniecturis, infimisque argumentis primo ad cognoscendos morbos utatur: deinde in ea ferre omnes fortuita remedia, incognitaque medicamenta, ut plurimum adhibeant, & demum tam in iudicando, quam in curando non raro fallantur, quos tamen in grauissimo errore uersari facillime cognoscent, quicumque humanas calamitates, morborumque incommoditates, quales forent, ni curatrix medicina succurreret, aequo animo aestimare uoluerint: ut non absque summa ratione Iulianus Imperator hanc pro medicis legem promulgasse uideatur.

Libro 1. de  
abstinētia  
ab aialib.

Gymnastica.

A iij

T H N



ἢ ΤΗ'Ν ἰατρικὴν ὅπως ἤμην σωτηριώδη τοῖς ἀνθρώποις τυγχά-  
 νειν, τὸ ἐν γὰρ τῆς χρείας μαρτυρεῖ. διὸ καὶ ταύτην ἐξ ἑρμῆ πεποι-  
 τηκέναι δικαίως φιλοσόφων παῖδες κηρύττεσιν. τὸ γὰρ ἀδινές τ'  
 ἡμετέρας φύσεως, καὶ τὰ τῶν ὅπισυμβαίνόντων ἀρρώσμημάτων, ἐπα-  
 νορθέται δὲ ταύτης. καὶ γὰρ κατὰ τὸν τῆς δικαίας λογισμὸν συ-  
 νωδὰ τοῖς ἀνωδεν βασιλευσι θεασίζοντες, ἡμετέρα φιλανθρωπία  
 καλέκμεν, τῶν βουλευτικῶν λειτουργημάτων ἀνενοχλήτους ἡμᾶς ἐν  
 τοῖς λοιποῖς χρόνοις δέχεσθαι. id est:

In Epistol.  
 graecis uariorum.

Medicinae scientiam hominibus salutiferam esse, patens eius  
 usus attestatur, & ideo hanc e caelo delapsam philosophi merito  
 praedicant, siquidem cum naturae nostrae imbecillitas, tum mor-  
 bi quotidie incidentes per hanc corrigantur. Itaq. nos secundum  
 iustitiae rationem superioribus regibus consona obseruari praeci-  
 pientes, humanitate nostra mandamus uos in reliquis temporibus  
 ab omnibus curialibus ministerijs immunes uiuere.

De conseruatione partibus, & quid tractandum. Cap. II.



V M igitur duae sint medicinae partes, una curatiua, al-  
 tera conseruatiua, aut ἐν γένει nuncupata; Postrema  
 haec ab aliquibus in tres partes diuisa fuit, in προφυλα-  
 κτικὴν, morbos futuros, & imminentes auertentem;  
 συντηρητικὴν, quae praesentem sanitatem tuetur: & ἀνταληπτικὴν,  
 a qua ualitudinarij reficiuntur: omnes autem istae, quamuis ulti-  
 mo, sicuti demonstrauimus, fuerint inuentae, nihilominus & ip-  
 sae tantum multorum hominum additamenti splendorem acqui-  
 siuerunt, quantum uix primi illi inuentores optare auli forent, F  
 tum ob copiam eorum, quae huic parti conseruatiuae adferta sunt,  
 tum ob incredibilem utilitatem, quam non minus anteaetis tem-  
 poribus, quam nunc praestare uisa est: Ea porro, quae ad hanc par-  
 tem constituendam a medicis excogitata atque ordinata sunt, quat-  
 tuor nominibus comprehenduntur. quorum singula uarias ac mul-  
 tiplices res sub se complectuntur. tot namq. praesidijs bonam uale-  
 tudinem conseruari posse, a Galeno, ac alijs medicinae auctoribus  
 concorditer decretum fuit. Illa uero sunt τὰ προσηρόμενα, τὰ κε-  
 νέμενα, τὰ ἐξωθεν προσήκοντα, καὶ τὰ ποιεύμενα. Quae enim  
 exhibentur potulentis atq. esculentis siue ciborum siue remedio-  
 rum usum habeant, finiuntur. Quae exinanitioni subsunt, sudori-  
 bus, stercoreibus, sputis, urinis, & alijs omnibus similibus continen-  
 tur. Extrinsecus accidentia aqua, aere, salugine, mari, oleo, & hu-  
 iuscemodi

**A** iuscemodi constituuntur. Agenda uero exercitationibus, studijs, uigilijs, somno, uenere, ira, cura, lotionibus, ceterisq. eiusdem generis comprehenduntur; unde nulla res est, nullumue auxilium, quod ad sanitatem defendendam conducatur, quin sub aliquo praedictorum quattuor generum, quae totam conseruatoriam artem quantitate, qualitate, & occasione conuenientibus perficiunt, concludatur. Sed quoniam de omnibus fere tum ab antiquioribus, tum a recentioribus copiose satis tractatum est: de gymnasijs autem siue exercitationibus, a quibus ars gymnastica apud ueteres ualde celebris constituta, & denominata fuit, aut nulla, aut quam paucissima, & fortuito, confuseq. tradita reperiuntur; ideo de his, deq. gymnastica arte a Latinis exercitatoria dicta integram, & forsitan ab alio, numquam absolutam tractationem habere decreui, eo magis

**B** quod Galenus hanc haud ignobilissimam conseruatoriae facultatis partem esse scriptum reliquit: omnesq. fere testantur exercitationum artem, & ad auertendos futuros morbos, & ad custodiendam praesentem sanitatem, & ad ualitudinarios reficiendos, (quae tres partes uniuersam conseruatoriam efficiunt) incredibilem utilitatem asserere; ut etiam nos uberrime demonstraturi sumus, ubi haec omnia distincte simul, atque copiose, prout res ipsa postulat, in hisce libris declarabimus. Primo, quid sit gymnastica ipsa, quomodo, & quando inuenta, aucta, & perfecta, quot eius species: deinde, quid exercitatio, quot genera, & quomodo ab antiquis efficerentur: postremo, quid sit illa qualitas, quantitas, & occasio, quibus haec ars tantopere bonae ualitudini conseruandae conferat: demum, quae commoditates, quaeue damna ab unoquoq. exercitationum genere gymnasticae studiosis expectanda sint: quibus omnibus diligenter explicatis nil relictum iri debere spero, q. in huiusmodi tractatione desiderari possit: quam ideo uehementius omnes ualitudinis studiosos amplexuros esse auguror, quoniam haec pars a nobis tractanda curatiua partem tanto excellere uidetur, quanto medicamenta ipsa ab exercitationibus superantur; de quibus Galenus, atque Auicenna celebratissimi medicinae scriptores ita prodiderunt, exercitationes tum excrementa soluere, tum per sudoris meatus eijcere posse; tantoq. tam cibis quam medicamentis attenuantibus praestare, quanto satius est nullo corporis nostri incommodo exigi, quae redundant, quam pariter & carne liquida, & solidis extenuandis: haec namq. incommoda calidis attenuantibusq. medicamentis associantur: exercitationes uero tantum abest ut aliquid tale sequatur, ut potius firmitas

A iij quae-

2. d. tu. ual.  
3. Primi.  
doc. j. ca. f.



viii. Symp.  
prob. 4.

Lib. viii. de  
Cyrī Pac-  
dia.

In Ana-  
charsi.

*nota de Medea*

quaedam membris accedat, cum & naturalis ipse calor accenditur, **D**  
& ex partium inter se attritu soliditas quaedam ac *durābilia* com-  
paratur: Idcirco non immerito Athenienses Apollini gymnasium  
sive exercitationem consecrarunt, significantes, quemadmodum  
auctor est Plutarchus, ab eo Deo, qui sanitatem nobis largitur,  
etiam bonum habitum, & robur donari: Neque etiam in consulto  
fecit Cyrus, qui apud Xenophontem tantopere exercitationes, la-  
boresq. corporis aestimauit, ut Persis, quos recte instituere semper  
studuerat, quasi legem dederit, ne ipsi umquam sine labore ci-  
bum caperent, ratus ualitudini, atque fortitudini perinde exerci-  
tationes necessarias esse, ac cibum, quas illud humanis corporibus  
praestare dicebat Solon apud Lucianum, quod ij, qui uentilando  
purgant triticum, paleas, ac spicas inanem statum propellentes, purum  
autem fructum separantes & accumulantes. Etenim Diogenes **E**  
apud Stobaeum dicebat, Medeam sapientem, non ueneficam fuisse,  
quae acceptis mollibus, & effeminatis hominum corporibus,  
confirmabat ipsa gymnasijs, ac exercitationibus, & robusta, uigen-  
tiaq. reddebat. Vnde fama emanauit, quod coquendo carnes in  
iuuentutem restitueret.

*Quid sit Gymnastica, & quotuplex. Cap. III.*



**Q**UATTOR itaque existentibus illis, quibus tota  
conseruandae sanitatis facultas completur, exercita-  
toriam quartae partis quandam partem esse nemo sa-  
nus negarit: quandoquidem si exercitationes sub  
agendis inter multa alia collocantur, quae pro quarta conserua-  
toriae parte a nobis declarata sunt, gymnasticam, quae de exerci-  
tationibus tota est, ad eam pertinere rationi consentaneum est: &  
proinde negare nemo potest, quin ad eum, qui medicinam profi-  
tetur contra Erasistratum, & alios gymnasticam a medicina seiun-  
gentes, illam cognoscere spectet, eo praesertim quod ab Hippo-  
crate, Platone, & Galeno crebro scriptum reperitur, exercitatio-  
nes, tot atque tanta ad uitam sanam traducendam bona praestare,  
quot & quanta uix ulla alia medicinae instrumenta praestant.  
Quod si Hippocrates in lib. de Locis in homine scripsit Gymnasti-  
cam, & medicinam contrarias esse, quoniam altera permutatione  
opus habet, altera non, de sola ea medicinae parte sermonem ha-  
buit, quae in medendis decumbentibus clinice a posterioribus uo-  
cata solum uersatur. Plato etiam, atque Plutarchus quando dixe-  
runt

A runt duas esse circa corpus humanum uersantes artes, medicinam, & gymnasticam, non ob id, quemadmodum Erasistratus & Sectatores, illas seiunxerunt, sed communem hominum loquendi usum secuti sunt, qui, quoniam posterius gymnastica medicina inuenta, eiq. adnexa est, eas diuersas nulla alia ratione ducti efficiebant. Ceterum quid sit haec ars exercitatoria gymnastica graeco nomine nuncupata, ab eius definitione, siue descriptione petere debemus, quam etsi luculenter explicatam apud Platonem habeamus, a nullo tamen alio, quam a Galeno nostro eam & breuius, & lucidius declaratam credo, ubi ita dixit: *ἡ τέχνη γυμνασική ἐστὶν ἐπιστήμη τῆς ἐν πᾶσι γυμνασίοις δυνάμεως*: hoc est, Quod gymnastica est quae omnium exercitationum facultates nouit, aut potius, Quod gymnastica ars est scientia potentiae omnium exercitationum. Quo in

B loco animaduertendum est, Galenum scientiam non proprie, sed communiter, ut plerumque auctores solent, accepisse, propterea quod gymnastica cum pro fine opus habeat, & scientiae nullum opus considerent, necessario a uera scientia excluditur; quamuis alioqui causas exercitationis uirium sapissime contempletur: est insuper animaduertendum, Galenum hac definitione gymnasticam a paedotribica distinxisse, quoniam illa tamquam imperatrix & exercitationum qualitates omnes, & earum causas speculatur, imperatque, haec ueluti ministra illius exsistit, perinde ac gymnasta erat, qui omnium exercitationum potentias probe noscebat, easq., prout sanitati, & bono habitui expedire iudicabat, diuersis hominibus imperabat: paedotriba uero, qui eas, quomodo fieri deberent, & possent, re ipsa demonstrabat: atque hoc aenigmatice explicauit Polybus sub his uerbis: *παυδοτριβαὶ τῶν διὰ σπῆσι πα*

C *ενομέων κατὰ νόμον, ἀδίκηειν δὲ καίως, ἔξαπατέειν, καὶ πτεν, ἀρπάζειν, βιάζειν, τὰ κάλλιστα, καὶ ἀσχηστά*: id est: Paedotribae hoc edocent praeuicari secundum leges, iniuriam facere iuste, decipere, furari, rapere, uim inferre honestissime, & turpissime. Nam si quis luctatorum, & aliorum, qui a paedotribis edocebantur, actiones aestimet, liquido conspiciet ualde ijs assimilari, quae a Polybo scripta sunt, sicq. gymnastam, & paedotribam non parum dissimiles fuisse: uerum tamen, cum interdum unus utriusq. munus impleret, non immerito existimauerunt aliqui has duas artes unam, atq. eandem esse, ueluti nonnumquam idem & militis, & Imperatoris officio perfungitur; attamen Galenus eas esse distinctas uoluit, dum gymnasticam uocari respectu habito ad solam exercitationis qualitatem notitiam, quae operatione ipsa nobilior est; paedotribicam

*Plat Timaeo-  
496*

In lib ad  
Thra.

In primo  
de dieta.



cam dici ob actum ipsum exercendi, utpote ignobiliorē conten-  
 dit, haud aliter ac si dixisset alteram harum speculatiuam, ac arbi-  
 tram, & iudicem; alteram practicam esse, quae omnes interdum  
 una gymnasticae appellatione a materia, circa quam uersantur, ut  
 pharmaceutica, suscepta uocarentur; sicuti speculatiua, & practica  
 medicinae partes uno medicinae nomine saepe numero appellan-  
 tur. sed quod uere, sicuti declarauimus, gymnastica talis sit, gymna-  
 stiaq. & paedotriba differrent, Aristotelis testimonio quoq. compro-  
 bare licet, qui in principio quarti Politicorum hoc scriptum reli-  
 quit: *Εν πασαις ταῖς τέχναις μὴ κατὰ μόριον γινωσκύμεναι, ἀλλὰ πᾶ-  
 ρι ἅπας ἐντι τελευταῖς οὖσαι μίας ἐστὶ θεωρῆσαι τὸ πᾶσι ἐκαστον γέ-  
 νος ἀριεστῶν, διὸν ἀσκησις σώματι πόσια τὲ ποῖον συμφέρει, καὶ τις  
 ἀείδειν (τῷ γὰρ κάλλισα πεφυκότι καὶ κεχορηγημένῳ, τὴν ἀρίστην  
 αἰατὴν καὶ ὀν ἀριεστῶν) καὶ τίς πλείστοις, μία πᾶσι, καὶ γὰρ τοῦτο  
 τῆς γυμναστικῆς ἐστὶ: ἐτι δ' ἐάν τις μὴ τῆς ἰκνουμένης ἐπαθυμεί, μὴ-  
 θ' ἐξέως, μὴ τ' ἐπιστήμης τῶν πᾶσι τὴν ἀγωνίαν, μὴ δ' ἐν ἡττῶν τῶν πα-  
 δοτείου, καὶ τῶν γυμναστικῶν ὡδὸς σκόδαται τὲ καὶ ταύτην ἐστὶ  
 τὴν δύναμιν: id est: In cunctis artibus, & scientijs, quae non circa  
 partem, sed circa genus aliquod perfecte existunt, unius est confi-  
 derare, quid cuiq. conueniat generi: ceu exercitatio corporis qua-  
 lis quali conueniat, & quae sit optima: (optime enim natura di-  
 spolito, & cui omnia suppeditant, optimam conuenire necessa-  
 rium est) & quae plurimis una omnibus. Etenim hoc gymnasti-  
 cae est: Praeterea uero, si quis non exactum illum cupiat habitum,  
 & scientiam circa certamina, nihilominus paedotribae, & gymnasti-  
 ci est hanc potentiam praeparare. Quibus uerbis clare satis patet, F  
 tum ab Aristotele gymnasticam nuncupari scientiam eo ferme pa-  
 cto, quo a Galeno: tum etiam gymnastiam a paedotriba distin-  
 gui. At ne illos, qui utramque sub uno gymnasticae nomine intel-  
 ligunt, definitio lateat, quae utriusque uim simul explanet, ita di-  
 cere poterimus, Artem gymnasticam esse facultatem quandam om-  
 nium exercitationum facultates contemplantem, eorumq. uariet-  
 ates opere ipso edocentem, uel gratia bonae ualitudinis conser-  
 uandae, uel gratia optimi corporis habitus acquirendi, atque tuen-  
 di. Dixi huius artis talem esse finem, non solum ut plenam atque  
 perfectam, quantum fieri potest, definitionem redderem, uerum  
 etiam ut hanc scientiam ab alijs, quae similem formam obtinent,  
 differentem ostenderem: Nam ludi omnes antiquorum, tam Grae-  
 corum, quam Romanorum, nec non etiam tota athletica ipsa, atq.  
 exercitationes gratia belli factae circa omnes fere exercitationes  
 uersan-*



**A** uersantur, circa quas gymnastica medica, ut in sequentibus sum demonstraturus, quando in singulis exercitationum generibus declarandis quomodo in unaquaque gymnastica locum haberint separatim planum faciam: nihilominus magnopere inter se discrepant, caussa q. talis differentiae nulla alia existit praeter finem singularum, quo sine omnes facultates distingui scripsit Aristoteles: Nam ludorum finis erat religio quaedam, qua Antiqui opinabantur sese Dijs rem gratam illis ludis tamquam promissam facturos: erat quoque populi uoluptas, cui maxime & Respub. & Reges, ac Imperatores studebant, quo homines uoluptate demulsi in officio continerentur: unde ludorum exercitatoribus tantum honorem tributum esse scribit Plinius, ut, dum eos inirent, semper assurgere, etiam ab Senatu, in more esset, necnon sedendi ius in proximo Senatu, atque uacatio munerum omnium ipsis, patribusq. & auis paternis, quod tamen seruis, quando illi similes ludos inibant, concessum fuisse minime credo. De his uero ludis quicumq. aliquid cognoscere optauerit, librum Onuphrij Panuini Veronensis habebit, qui omnium diligentissime, ut est ipse omnium saeculi nostri in historijs longe uersatissimus, hanc materiam tractauit. Athletica finem habuit robur, ut illius uis posset athleta aduersarium superare, & coronam praemiaq. proposita consequi: quamuis etiam apud Graecos, & Latinos nonnumquam athletae uocati sunt, tam illi qui in ludis, quam qui extra ludos praemij gratia certabant, quos omnes sub nomine uitiosae gymnasticae (de qua inferius loquemur) Galenus complexus est: Ceterum qui gratia belli exercitationes praedictas obibant, id non ob aliud agebant, nisi quo agilitatem, ac peritiam compararent, quibus postea, cum oportebat, hostes in pugna uincere possent: atque harum exercitationum disciplina usque adeo seuera apud maiores seruabatur, ut eius doctores duplicibus, quod scribit Vegetius, remunerarentur annonis; & qui parum in illa profecissent milites, pro frumento hordeum cogerentur accipere, nec ante eis in tritico redderetur annona, quam sub praesentia praefecti tribunorum, uel principum experimentis datis ostendissent se omnes militiae exercitationes complexisse. Ex quibus omnibus manifestum est gymnasticam nostram a praedictis differentem esse, & ideo summa cum ratione a nobis in illius definitione positum finem fuisse, qui est gratia sanitatis tuendae, & boni corporis habitus comparandi. Quod uero exercitationum omnium tres praedicti fines, a quibus tria gymnasticae genera orta sunt, apud ueteres exstiterint, atque omnes

Lib. xvi.  
cap. 4.

Lib. i. de re  
mili ca. 13.

omnes in unum publicae felicitatis finem relati sint, abunde declarauit Solon apud Lucianum in Anacharsi dialogo: qua una illius oratione, tota haec sententia nostra haberi rata mereretur, nisi Platonis & aliorum inferius explicanda testimonia accederent.

*De Gymnasticae subiecto, & eius laudibus. Cap. IV.*



V M iam gymnasticam, quid sit, satis (ni fallor) explicuimus: eamq. ab affinibus facultatibus seiunximus: reliquum est, subiectum illius, quale sit, considerare: nam sicuti nulla reperitur ars, siue illa sit architectonica, siue ei subiecta, quae finem operationum suarum aliquem non habeat, pariter nulla est, cuius subiectum aliquod non liceat proprium assignare, circa quod tota illius operatio uersetur: & quamuis idem subiectum saepenumero plurium artium esse uideatur, si tamen res exacte perpendatur, cunctarum subiecta artium finibus ipsis inter se distingui apparebit, eo quod idem sane aliquo pacto, sed sub uarijs condicionibus, atq. proprietatibus ab unaquaque consideratur: ita namq. fit, ut corpus humanum, quod pluribus artibus, atque disciplinis reuera subijcitur, tali pacto ab una consideretur, quod non ab alia: siquidem, prout naturale, atque mobile existit, Physicus illud contemplatur: prout sanitatis, uel morbi capax, Medico subijcitur: prout *εὐεχρον*, idest boni habitus susceptibile, a gymnastica, siue conseruatoria, quae medicinae subijcitur, & de qua nobis futurus est sermo, consideratur. Corpus itaque humanum quatenus bonum habitum recipere, eumq. & sanitatem conseruare in seipso natum est, gymnasticae subiectum esse definimus, quemadmodum etiam Galenus in libello illo ad ThraSybulum scripto luculentissime declarauit: neq. propter hoc inferendum est, illum sibi ipsi contraria dicere, cum alias gymnasticam a medicina seiungi debere uoluerit, propterea quod uoluit, gymnasticam medicinae quidem partem esse, ita tamen, ut, ueluti pars a suo toto aliquo modo seiungitur, similiter gymnastica a medicina distinguatur: medicina enim sanitatem, atq. morbum in corpore humano considerans, alterum expellere, alteram comparare, & conseruare nititur: at gymnastica in corpore sano bonum habitum generare, eumq. tamquam sanitatis uel partem, uel causam conseruantem retinere conatur: & ob id tanta fuit apud ueteres huius existimatio, ut Plato, atque Aristoteles (ne alios quamplures recenseam) eam rempub. haud optimam esse posse censuerint,



**A** censuerint, in qua talis ars desideraretur, nec immerito quidem, quoniam si animi semper habenda est cura, neque ille absque corporis auxilio quidquam graue, aut dignum efficere ualet: ita profecto studendum est corporis salubritati, bonoque habitui, ut & animo inseruire, & eius operationes nequaquam impedire, sed adiuuare possit: propter quod in Protagora Plato eum esse claudum appellandum dixit, qui solum animum exercens, corpus ignauia atque otio consumit. Quantum porro ars gymnastica ad hunc habitum adipiscendum, sanitatemque tum conseruandam, tum etiam reparandam conferat, ut Platonis, & Aristotelis certissima testimonia praeteream, unum Galenum in medium adducam, qui infinitos prope imbecilles ad bonum habitum reuocasse, & innumeros item alios, ne in morbos laberentur, sola gymnastica conseruasse & gloriatus est, ut nullo pacto nobis mirandum sit, quod maiores nostri usque adeo corporis exercitationes aestimauerint, ut non tantum publica, eaque praeclarissima exercendis corporibus loca, qualia gymnasia, & Romanae thermae fuerunt, extruxerint, uerum etiam in quibusuis fere priuatis aedibus exercitationibus locus aliquis in id designaretur, & quotidie in usu esset.

*Quo tempore, & quo pacto coeperit gymnastica. Cap. V.*



**C** VAMVIS Galenus medicorum omnium post Hippocratem princeps eius sententiae fuerit, quod gymnastica ars Homeri tempore nondum reperta esset, sed solummodo paullo ante Platonis tempora principium habuerit, nihilominus bello Troiano ab ipsomet Poeta descripto femina quaedam illius iacta fuisse, quasque primordia eluxisse uerisimile uidetur, nisi quoque fateamur potuisse facilius multo prius exstitisse, uerum aut non tunc temporis nominatam, neque cultam, & ad regulas, artisque formam redactam esse, aut scriptores, qui illam ab interitu, & obliuione uindicarent, non habuisse, id quod credere non est penitus absolum, si quod alibi Galenus scriptum reliquit, uerum esse non negamus, cunctos homines ad musicam, atque gymnasticam propensos nasci; nec quidquam reperiri, quod corpus, atque animum hisce duabus magis componere, & ad bonam frugem inducere queat contra Asclepiadas iniustos omnium exercitationum & aestimatores, & damnatores: ut his rationibus gymnastica naturalē homini esse, & ideo semper exstitisse persuasum habere debeat. Porro quod Homeri tempore artis gymnasticae

Primo de  
ta. ualet.



sticæ principia quaedam exstiterint, facile illi intelligere poterunt, qui poetae libros leſtitantes animaduſterint milites Graecos interdum diſco, luſta, curſu, arcu, & alijs huiuſcemodi, quæ poſt ad gymnasticam facultatem tranſierunt, ſeſe exercuiſſe, ſicuti octauo, & uigeſimotertio Odyſſeæ frequenter legitur. Sed quomodo, & quo ordine ad hanc artem deuentum ſit, licet nihil plane explicatum habeamus: coniectura tamen quadam aſſequi poſſumus ex illis, quæ Plutarchus in quinto Sympoſiacorum prob. 3. ſcriptis mandauit, ubi tradit, quod certamina prius ſimplicia fuerunt, in quibus ſolum modo uictoriam, atque coronam pro ſine habebant, ab his poſtea ad ſacrificia res tranſlata ſuit, quando Deo ſacra facturi, populumq. ad feſta accedentem oblectaturi certamina inſtituebant, quæ a ſacrificijs demum ad gymnasia paulatim fuiſſe introducta exiſtimo, quod primis illis temporibus, dum homines temperatam uitam traducerent, perpetuaq. ſanitate fruereſtur, illud unum ſtudium habebant, ut ad bella peragenda, hoſtesq. ſuperandos aptiſſimi euaderent: & propterea quando otiaſbantur, ne proſuſ inertia conſumerentur, ſeſe illis exercitationibus detinebant, in quibus etiam uictoribus præmia ponebantur, quo & illorum uoluptate alleſti, & ſpe præmiorum inflammati libentius, atq. accuratius ad acriter contra hoſtes dimicandum diſponerentur: & ob id Homerus ſecundo Iliados in hunc modum ſinxit.

Λαοὶ δὲ πρὸ γῆρας ἰνὶ θαλάσῃς  
Δίſκοις ἰνὶ τέρποντο, καὶ αἰγανέſιν ἱέντες  
τόξοις τε:

id eſt: *Agentes in litore ponti*  
*Ludebant diſcis, arcus, & iacula longe*  
*Mittentes:*

Et uigeſimotertio:

Ἀὐτὰρ Ἀχιλλεύς  
Ἀὐτοῦ λαόν ἐρυκεν, καὶ ἱζανεν εὐρὺν ἀγῶνα  
Νηῶν δ' ἐπερ' ἀθλας λέβητας, τριπὼδας τε  
Ἰππεſ θ' ἡμίονους, βοῶντ' ἵφθιμα κάρνηα  
Ἡ δὲ γυναικας εὐζῶνους, πόλιν τε σιδῆρον:

id eſt: *Sed Achilles:*  
*Illic detinuit populum, magnumq. locauit*  
*Certamen, Nautibus hæc præmia ſplendida promens*  
*Scilicet & tripodas, labetesq. & fortia bouum*  
*Cum mulis, & equis capita, & quoque corpora lumbis*  
*Feminea accinctus, & albi pondera ferri.*

Ex

**A** Ex quibus & sequentibus omnibus satis perspicuum est, primis illis saeculis exercitationum finem fuisse tum delectationem quandam, & praemia consequendi spem, tum ad bellorum, hostiumque uictoriam obtinendam agilitatem, atque peritiam. Post ea tempora cum Deorum cultus, & sacrificiorum celebrationes excrecere coepissent, ut homines ad illas confluentes alacrius, & libentius concurrerent, hae exercitationes in Deorum celebritatibus institutae sunt, ubi & Dijs, & hominibus gratiae reputabantur, fiebantque, & ne exercitatores desiderarentur, praemia, quae homines ad quiduis audendum incitare solent, statuebantur ipsis certaminibus optatiora, atque praestantiora, sicut innuit Aristoteles: in his exercitationibus. quoniam homines praemiorum gratia dumtaxat certabant, quae ἄλλα Graecis dicuntur, exercitatores ἀθληταὶ nuncu-

In 3. partic.  
prob. 8.

**B** pati fuerunt, qui & ab Atticis ἀσκηταί, ut Erotianus tradit, & a Latinis Athletae, apud quos certamen ipsum ludi nomen obtinuit, quod non solum in Deorum festis, uerum etiam in Amphiteatris, & ante amphiteatra instituta in foro, in priuatis locis ad populum oblectandum huiusmodi certamina peragebantur, sicuti quoque & apud Graecos ἀθλοι. Nam Olympia Pisae, siue Elidae, & Nemea apud Cleonas: Isthmia in Isthmo ipso, Pythia Delphis apud eos talia fuerunt, quales apud Romanos ludi Capitolini, saeculares, & alij huiusmodi, in quibus omnibus praeter praemia, ita etiam uictoribus magni honores constituebantur, uti non modo in conuentu stantes cum palma & corona laudes ferrent: sed etiam (utor Vitruuij oratione) cum reuertèrentur in suas ciuitates cum uictoria triumphantes quadrigis in moenia, & in patrias inueherentur,

**C** aereque publica perpetua uota constitutis uestigalibus fruerentur: at de his cum non sit nobis loquendum, ad rem nostram reuertamur. Dum itaque uita hominum parca fuit, hi soli exercitationum fines exstiterunt: uerum enim uero crescente luxu, multisque a longa ualitudine detentis tandem ad reparandam sanitatem, & imbecillitatem curandam, bonumque habitum comparandum exercitationes institui coepit, quod fuit paullo ante Hippocratis aetatem, quando Herodicus ille (ut scribit Plato) gymnasticam, quae prius in sacrificijs, atque ludis, necnon in bellicis exercitationibus solum auctoritatem, atque locum habebat, medicinae adiunxit: quod mea sententia nil aliud fuit, nisi certamina illa & exercitationes, quae solum pro coronis & praemijs ac militari disciplina assequendis, necnon pro Dijs placandis & hominibus delectandis in usu erant, ad sanitatis conseruandae, & boni habitus equirendi finem

Tertio de  
republica.



finem traducere, quas postea exercitationes cum primi illi, atque D. etiam posteriores gymnastae a medicis & philosophis, ut uerisimile est, moniti mirum in modum corporibus conferre didicissent, alia moderantes, alia addentes, necnon a publicis ad particulares, & propria loca transferentes, tandem regulis quibuldam praeceptis, ac terminis concluderunt, atque ita artem totam pepererunt *γυμναστικήν* uocatam *ἀπὸ τῆς γυμνάζεσθαι*, id est, ab exercendo, quasi nullus alius finis esset, quam ob habitum corporis bonum obtinendum exerceri. Quamobrem ex his clarum factum arbitror quomodo ars gymnastica principium, incrementa, & statum, necnon quo tempore suscepit. Siquidem primum in bello Troiano dum milites Graeci in arenam ex nauibus descendentes (unde post emanasse prouerbium *In arenam descendere opinor*) inter se certantes ad bellum exercebantur tunc apparere coepit, artisq. E. agonisticae, & gymnicae nomen etiam accepit. Postea ad sacrificia & hominum uoluptates traducta non modo praedicta nomina retinuit: sed etiam athleticae appellationem consecuta est, & apud Galenum uitiosa gymnastica nominata fuit. Demum ad gymnasia, & certos locos pro pueris edocendis pro omnium sanitate tuenda, ac pro bono habitu parando traducta, & sub normis conclusa gymnasticae uere nomen promeruit, quod ante Plauti tempora fuit, apud quem Atticus ille iuuenis Philolaches ita loquitur: Cor dolet mihi, quem scio nunc ut sum, atque ut fui olim, quo neque industrius de iuuentute erat arte gymnastica, disco, hastis, pila, cursu, armis, equo. Verum enim uero haec ars (ut testatur reliquit Marcus Varro) apud Graecos solum in usu uiguit, quamdiu rura colentes Romani & cultura foecundissimos agros F. habuerunt, & ipsi ualitudine firmiores exsisterunt: sed postquam crescente desidia in opidis otari, quam ruri laborare maluerunt, Graecorum urbana gymnasia ita frequentissima extulerunt, ut idem Varro conquestus sit suo tempore uix singula satis fuisse, quae profecto, dum Roma sub Imperatoribus floruit, omnium maxima & speciosissima fuerant: at deinceps Romano Imperio declinante, ceterisq. in peius ruentibus una etiam destructa fuerunt, & simul cum ipsis ars non paruum iacturam passa fuit, quam a Varro nis temporibus usque ad Imperij Romani inclinationem in frequentissimo usu habitam fuisse quisq. intelligere potest, qui omnes medicos ea catate Romae aestimatos passim in morbis curandis & sanis conseruandis exercitatoriam artem adhibuisse ab eorum, quae supersunt, scriptis obseruari, aut qui Plutarchum omnes

*Vitiosa Gymnastica*

In secundo  
de re rusti.  
in prooe.



A omnes sua aetate exercitationibus occupatos fuisse scribentē lecti-  
tarit, quamquam Plinius non omnes exercitationes tunc honesti  
usus gratia inuectas fuisse, sed nonnullas & peregrinas praefer-  
tim ad exercitandam sitim quacitas esse praedicat. Itaque valde  
alucinatum fuisse Budaeum puto, qui in suis ad Pandectas ad-  
notationibus Romanos gymnasiorum, & palaestrae exercitamen-  
tis minime usos, nulla firma ratione probat.

Lib. 3. Sym-  
po. prob. 6  
Lib. xiiij.  
cap. 22.

*De Gymnasijs Antiquorum. Cap. VI.*

**G**ymnasticam, siue exercitatoriam in certis locis fieri so-  
litam, quoniam supra statuimus, rationi modo con-  
sentaneum est, quid loca ipsa, & qualia forent, pla-  
num facere. Nam loca illa nil aliud fuisse, quam gym-  
nasia nuncupata, ex multis, & praesertim ex uerbis Galeni in se-  
cundo de tu. ual. scriptis manifesto comprobatur, ubi narrat gym-  
nasium fuisse publicum in separata urbis regione locum extru-  
ctum, in quo ungebantur, fricabantur, luctabantur, discum iacta-  
bant, aut tale quippiam facitabant, quae loca ita nuncupata fue-  
runt, quoniam exercitatores ibi, ut plurimum denudabantur.  
*γυμναζεσθαι* enim antiquissima uox etiam denudari significare ui-  
detur, unde Martialis libro tertio.

*Gymnasium, Thermae, stadium est hac parte, recede  
Exsuimur, nudos parce uidere uiros.*

Quamuis etiam quandoq. sub nomine gymnasij omnem locum,  
ubi exercerentur, comprehensum fuisse reperiatur: sicut postea  
**C** haec uox ad alia quoque translata est, quemadmodum apud Iose-  
phum uidere licet, qui in libris de bello Iudaico balnea aliquan-  
do gymnasia nuncupata esse demonstrat, ubi de Herode ita loquitur.  
Namque apud Tripolim, & Damascum, & Ptolemaidem pu-  
blicas balneas, quae gymnasia dicuntur, Biblide autem exedras  
porticus condidit. Haec loca a Vitruuio, Celso, Plinio, atque alijs  
Latinae linguae auctoribus palaestras nuncupari inuenio: Vnde  
etiam coniicio Vitruuij tempestate in Italia, uel raras admodum,  
uel nullas exstitisse palaestras, siue gymnasia, quandoquidem is li-  
bro architecturae earum aedificationes traditurus Italicae consue-  
tudinis non fuisse praedicat: Nam qui primi gymnasia exaedificaf-  
se creduntur, fuerunt Graeci, si credendum est Soloni apud Lucia-  
num, & M. Tullio Ciceroni, qui in secundo de Oratore scribit,  
gymnasia delectationis, & exercitationis gratia ab ipsis primum

**B** instituta

*Gymnasia*

*greci p.*

In Anachi-  
dial.

instituta fuisse. Inter Graecos autem primi exstiterunt Lacedae-  
mones, sicut Athenaeus ex Ippasi sententia, & Plato in Theaet. &  
primo de legibus memoriae prodiderunt quos etiam illa ipsa om-  
nium praestantissima, atque speciosissima construxisse ex Martia-  
lis libro primo intelligere licet, ubi hos uersus habet.

*Argivas generatus itner urbes  
Thebas carmine cantet, aut Aegenas,  
Aut claram Rhodon, aut libidinosae  
Ledaean Lacedaemonis palaestras.*

In Anach.  
dial.

Quomodo uero Plato in Critia dum Atlanticam illam regiam  
describit, quam nouem millium annorum interuallo ab actate sua  
ante floruisse narrat, ibi gymnasia exstasse scribat, qui Lacedaemo-  
num inuentum illa facit, exacte discernere nequeo, nisi totam il-  
lam Critiae narrationem fabulosam credamus. Post Lacedaemo-  
nios Athenienses quoque sua gymnasia erexerunt, in quorum ci-  
uitate tria exstitisse testantur Pausanias, & Suidas, alterum *ἀργε-  
μίσαν* uocatum, in quo Plato philosophiam suam professus est; alte-  
rum *λυκείον*, ubi Aristoteles edocuit, quod Apollinis Lycij tem-  
plum fuisse legitur apud Lucianum; alterum *κυνόσαργες*, ubi no-  
thi, spurij, ac ignobiliores omnes exercebantur: si quidem apud  
Graecos tanto odio, tantaque infamia uiles, ac spurij notabantur, ut  
qui uere legitimi, ac nobiles essent, cum ijs consuetudinem, aut  
communem sese exercendi locum habere recusarent. Praeter haec  
tria mentionem facit alterius, quod Canopum uocat, Philostratus  
in uita Herodis Attici. Dixi in ciuitate Atheniensium tria fuisse  
gymnasia, quod licet extra urbem essent, erant tamen haud longe  
aedificata, ut quae prope ualde forent ciuitati, in ea fuisse dici po-  
tuerit. In his etenim mortuos quoque sepeliendi consuetudinem  
Graecos habuisse scriptum est apud Ciceronem, cui Seruius se Mar-  
cellum interfectum in Academia Atheniensium nobilissimo to-  
tius orbis gymnasio sepeliuisse scribit. Quae uero Ligorius anti-  
quitatis totius peritissimus inuenisse scribit in uestigijs Hadriani  
Imperatoris Tiburtinae uillae repraesentata, Athenaeum, Her-  
meum, Panathenaicum, minime gymnasia, ubi corpora exerce-  
rentur, fuisse puto: sed loca, in quibus aut disciplinarum, & alia-  
rum artium studijs opera dabatur, uel festa aliqua celebrabantur,  
ut in Panathenaico festa Panathenaica. Corinthum quoque gym-  
nasion habuisse Craneum uocatum, auctor est Laertius libro ter-  
tio. Romani postremi omnium gymnasia palaestras uocata in ur-  
be ad Graecorum aemulationem Varrone auctore aedificare coe-  
perunt:

In libro de  
antiq. no-  
minibus.



**A**perunt: quos tamen ceteros quoscumque tum magnificentia operum, tum inaeestimabili pulchritudine in hoc genere antecessisse, ex illis Thermarum ruinis, quae ad hanc usque diem non sine omnium stupore perdurantia conspiciuntur, facile conuincitur. ne fileam illud, quod de Neronis gymnasio scripsit Martialis lib. vij.

*Quid Nerone peius?*

*Quid Thermis melius Neronianis?*

Nam gymnasia tota aliquando Thermas ob aquae calidae usum ibi frequentem nuncupari, apud auctores Latinae linguae nemo dubitat, sicut etiam interdum Thermae significant eam gymnasijs partem, in qua lauabatur, ubi propiugeum, laconicum, & caldauatio sitae erant, ut ex multis auctorum testimonijs, & praesertim ex Martialis uersibus nuper citatis clare perspicitur. Gymnasium, thermae, stadium est hac parte. His omnibus potest iam unicuique persuasum esse, quantum in errore uersatus sit (inuitus fateor) Blondus Foroliuiensis conciujs meus, qui in secundo Romae instauratae commentario thermas solum ad lauandi usum institutas fuisse scripsit. Porro ne quis forsitan admiratione capiatur, quod dixerim Platonem, atque Aristotelem in gymnasijs philosophari consueuisse; scire debet in huiusmodi locis uaria hominum genera conuenire solita fuisse, quae omnia in sequenti capite a nobis sigillatim demonstrabuntur: tanta enim erat huiusmodi locorum capacitas, tamque spatiosa amplitudo, ut absque ullo impedimento diuersae, ac fere innumerae exercitationes, & corporum & animorum peragi possent, quemadmodum ex Vitruuij allata descriptione perspicere quiuis mediocriter hac in re uersatus poterit; quam cum in rebus plurimis diuersam ex Octauij Pantagathi uiri tempestate nostra summi iudicio in prima editione tradiderimus, nunc ipsa diligentius considerata (ut semper curae posteriores esse meliores solent) castigatiorem, & omnibus Vitruuij uerbis exacte correspondentem exhibemus. ad quod agendum clarissimus Aloysius Mocenicus, Francisci filius, Ioannes Vincentius Pinellus, Melchior Guilandinus, uiri tum ob acre in cunctis iudicium, tum ob singularem eruditionem apud omnes spectatissimi, necnon Andreas Palladius priscae totius architecturae peritissimus non parum adiumento nobis fuerunt. ita ut non uerear, quin hoc pacto doctis Vitruuijque scientiae studiosis probata eueniat, & quemadmodum ad hanc fere diem palaestrae ratio fuit incognita, sic in posterum clara, atque manifesta futura sit. Immo uero, si Octauius ipse reuiuisceret, non dubito, ut erat

B ij homo

homo sanctissimus, atque doctissimus, quin etiam ipse huic descriptioni, & Vitruuij contextui non mutato, sed in aliquibus tantum melius ordinato libentissime subscriberet. Placuit autem duas eius ichnographias proponere, quia auctor & quadratas, & oblongas fieri posse docet.

*De palaestrarum aedificatione & xystis, ex  
Vitruuio Lib. V. Cap. XI.*



Vnc mihi uidetur (tametsi non sint Italicae consuetudinis) palaestrarum aedificationes tradere explicate & quemadmodum apud Graecos constituentur monstrare. In palaestris peristylia, quadrata, siue oblonga ita sunt facienda, uti duorum stadiorum habeant ambulationis circuitiōnem, quod Graeci uocant *διαυλὸν*, ex quibus tres porticus simplices disponantur, quartaq. quae ad meridianas regiones est conuersa duplex. uti cum tempestates uentosae sunt, non possit aspergo in interiorē partem peruenire. Constituantur autem in tribus porticibus exedrae spatiosae habentes sedes, in quibus philosophi, rhetores, reliqui, qui studijs delectantur, sedentes disputare possint. In duplici autem porticu collocentur haec membra, Ephebaeum in medio (hoc autem est exedra amplissima cum sedibus, quae tertia parte longior sit, quam lata) sub dextro coriceum, deinde proxime conisterium, a conisterio in uersura porticus frigida lauatio, quam Graeci *λετρὸν* uocitant, ad sinistram ephebaei elaeothesium, proxime autem elaeothesium frigidarium, ab eoq. iter in propneum in uersura porticus. Proxime autem introrsus e regione frigidarij collocetur concamerata sudatio longitudine duplex, quam latitudine, quae habeat in uersuris ex parte laconicum ad eundem modum (uti supra scriptum est) compositum. Ex aduerso laconici caldā lauatiōnem. In palaestra peristylia (quemadmodum supra scriptum est) ita debent esse perfecte distributa. Extra autem disponantur porticus tres, una ex peristylia exeuntibus, duae dextra, atq.



A atq. sinistra stadiatae, Ex quibus una, quae spectauerit ad Septentrionem, perficiatur duplex amplissima latitudine, altera simplex ita facta, ut in partibus, quae fuerint circa parietes, & quae erunt ad columnas, margines habeant uti semitas non minus pedum denum, mediumq. excavatum, uti gradus bini sint in descensu sesquipedali a marginibus ad planitiem, quae planities sit ne minus lata pedum duodecim: Ita qui uestiti ambulauerint circum in marginibus non impediuntur ab cunctis se exercentibus. Haec autem porticus apud Graecos *εὐρύς* uocitatur, quod athletae per hiberna tempora in tectis stadiis exercentur. Proxime autem xystum, & duplicem porticum designentur hy-paethrae ambulationes, quas Graeci *περίδρομίδας*, nostri xysta appellant, in quas per hiemem ex xysto sereno caelo athletae prodeunt exercentur. Facienda autem xysta sic uidentur, ut sint inter duas porticus siluae, aut platanones, & in his perficiantur inter arbores ambulationes, ibique ex opere signino stationes. Post xystum autem stadium ita figuratum, ut possint hominum copiae cum laxamento athletas certantes spectare. Quae in moenibus necessaria uidebantur esse ut apte disponantur perscripsi.

B iij

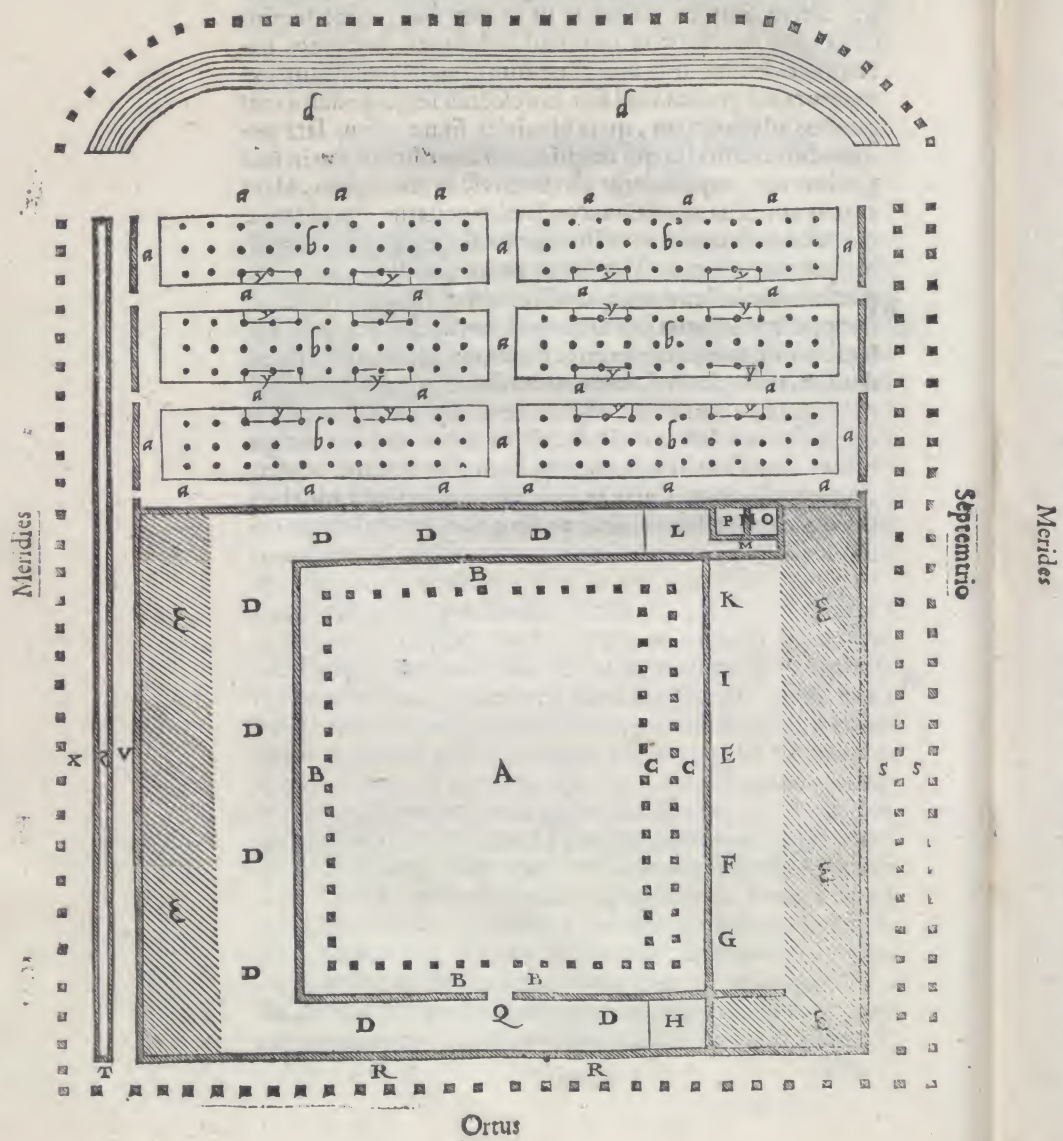
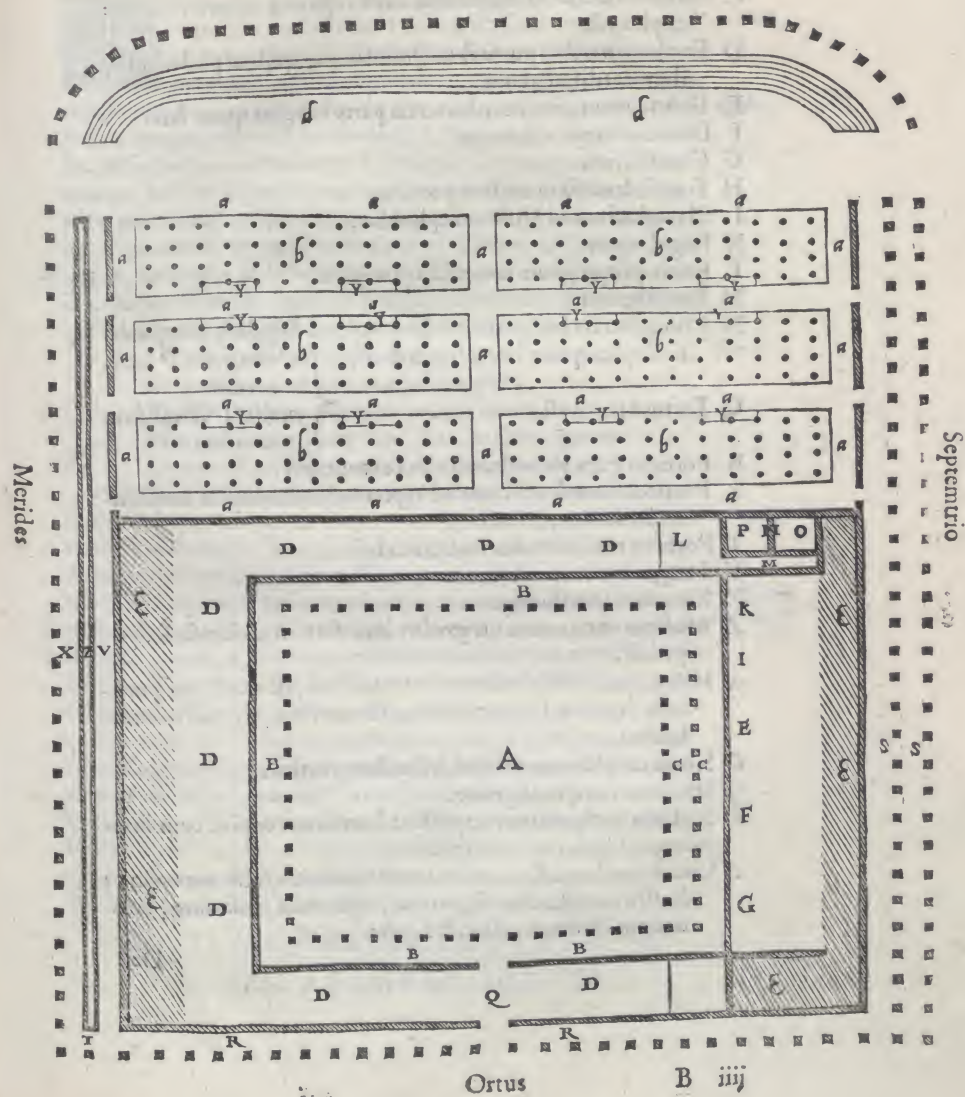




Figura palaestrae cum peristylis oblongo

Occasu

23



Ortus

B iiii

- A Peristylum in palaestra quadratum & oblongum habens am-  
 bulationis circuitum duum stadiorum.
- B Tres porticus simplices.
- C Porticus quarta ad meridianas caeli regiones conuersa, quae  
 duplex est.
- D Exedrae in tribus porticibus spatiosae, in quibus philosophi,  
 rhetores disputabant.
- E Ephoebeum, idest exedra tertia parte longior quam lata.
- F Eoriceum a parte dextera.
- G Conisterium.
- H Frigida lauatio in uersura porticus.
- I Elaeothesium ad sinistram ephoebei.
- K Frigidarium.
- L Iter in propnigeum in uersura porticus.
- M Propnigeum.
- N Concamerata sudatio introrsus e regione frigidarij longitudi-  
 ne duplex quam latitudine habens. { ex una parte P laco-  
 nicum  
 ex altera O calidam  
 lauatiorem
- Q Exitus e peristyllo
- R Porticus extra palaestram prima exeuntibus.
- S Porticus secunda spectans ad septentrionem duplex amplissi-  
 ma latitudine, & stadiata.
- T Porticus tertia simplex ita facta ut habeat.
- V Margines circa parietes.
- X Margines ad columnas.
- Z Medium excavatum uti gradus bini sint in descensu sesqui-  
 pedali.
- a Hypetrae ambulationes proxime xystum, & duplicem porti-  
 cum, quae a Latinis xysta, a Graecis *παιδευίδες* uoca-  
 bantur.
- ε Siluae uel platanones inter dictas duas porticus.
- γ Stationes ex opere signino.
- δ Stadium ita figuratum ut possent hominum copiae cum laxa-  
 mento athletas certantes spectare.
- Loca de quibus etsi non meminerit Vitruuius, fuisse tamen in pa-  
 laestra necesse est ut lignarium, aquarium, uasarium, latri-  
 nae ministrorum cellae, & similia.

De



A

*De uarijs hominum generibus, quae in gymnasijs  
conueniebant. Cap. VII.*



Antea, adeoque uaria hominum in gymnasijs conuersan-  
tium erat multitudo, ut, referente Galeno, saepenum-  
ro inter ipsos contentiones exorirentur, atque etiam  
maximus quidam, & insuauis clamor, de quo conque-  
rebatur Seneca, continue exaudiretur; & quem etiam in thermis  
Varro tempore suo testatur fieri solitū, his uerbis apud Nonium:  
Ita uti soliti Romae eramus in balneis plodere coepimus, & mur-  
murari. Sed ne singulos enarrando nimis a proposito recedam,  
praecipua quaedam ipsorum genera persequar. Primum itaque ge-  
nus in gymnasijs conuersantium erant Philosophi, Rhetores, reli-  
quiue, qui studijs delectabantur; ibi legebant, colloquebantur,  
inter seque disputabant, sicuti Iuuenalis his uersibus demonstrat,  
quibus Rhetoris & praeceptoris condiciones exponit:

*Sed nos sacuas imponite leges,  
Vt praeceptorum uerborum regula constet,  
Vt legat historias, auctores nouerit omnes,  
Tamquam ungues, digitosq. suos, ut forte rogatus  
Dum petit, aut thermas, aut Phoebi balnea dicat  
Nutricem Anchisae nomen, patriamq. Nouercae.*

Et sicuti etiam Galeni testimonio comprobatur, qui Theagenis  
cuiusdā philosophi Cynici in Traiani gymnasio quotidie publice  
disputantis mentionem facit: Tria enim fuisse Romae loca in qui-  
bus litterariae exercitationes obirentur, ex uarijs Galeni libris cog-  
noscitur, templum pacis antequam conflagraret, gymnasia pu-  
blica, & *arsenera*. Inter quae scholam medicorum appellatam si-  
quis recenset mea sententia a uero non errabit. fuit autem ea in  
Esquilij aedificata, multisq. imaginibus, atque marmoribus or-  
natissima, ut ex ruinis illius partis a pluribus, & praesertim a Ligo-  
rio obseruatum fuit. Quid potissimum in hac schola fieret, non-  
dum apud quemquam legi. At existimo praeter dispositiones, &  
alia medicinae studioforum exercitia simile quid tractari solitum  
fuisse, atque nunc in collegijs uocatis fit, quando & scholam eius-  
modi proprios tabularios habuisse, ostendit marmor cum hac  
inscriptione Romae ad D. Sebastiani repertum.

M. LIVIO. CELSO. TABVLARIO

SCHOLAE. MEDICORVM

M.

10. meth.

Epist. 57.

Saty. 7.

13. Meth.

In lib. de li-  
bris proprijs

In Eur-  
cho.In 1. de ar-  
tic.2 de tr.  
ual.

Alterum genus erat Adolēcentes, qui ut exercitationum observa-  
tiones, atq. modos addiscerent, ad gymnasia accedebāt, ubi a gym-  
nastis ipsis quascumq. cupiebant exercitationes, edocebātur; Ado-  
lescentes liberos palaestrā ediscere solitos fuisse facile cōvincitur ex  
illis Parmenonis apud Terentiū uerbis, quibus ille Chereā sub for-  
ma Eunuchi Thaidi offerens ait, Fac periculū in litteris, fac in palae-  
stra, in musicis, quae liberū scire aequū est adolēcentem, sollertē da-  
bo. id quod clarius infra demonstrabo. Tertiū genus erant Athletae  
qui ibi se exercebant, ut in publicis ludis, seu in sacris certamini-  
bus possent & populum delectare, nec non uictoria ac praemijs po-  
tiri. & quod hoc fuerit, praeter Vitruuij auctoritatem Suetonius cla-  
rissime demonstrat dū refert Neronē quandoq. gymnasiū ingredi  
solitū, ut certates athletas spectaret. Quartū genus erant omnes illi  
siue nobiles, siue ignobiles, qui uel militaris disciplinae, & fortitudi-  
nis, uel tuēdae sanitatis, & boni habitus cōparandi gratia uarijs ex-  
ercitationū generibus incumbebant. atque inter hos Galenum no-  
strum numerare possumus, cum scribat se anno aetatis suae trigesi-  
mo quinto passum fuisse luxationem summi humeri in palaestra.  
Quintū genus erat eorū, qui fabricabātur, licet enim frictiones fie-  
rēt a multis ante reliquas exercitationes, nihilominus multi quoq.  
siue ulla exercitatione seorsum ab alijs, ut de Vespasiano tradit Sue-  
tonius, solum fricabātur, quod intelligi potest ex Galeno frictionē  
ad exercitationes praeparatoriā a reliquis distinguēte. Sextū genus  
erant, qui lauabantur, atq. hi erant tū nobiles, tū ignobiliore. Hoc  
tamen intererat, quod diuites, atq. primates labra, & colymbithras  
proprias in cellis alioqui cōmunibus habebāt, ubi soli diuersis tēpo-  
ribus lauabantur, multi erant qui etiā solia uel lignea, uel argentea  
(quod recitat Plinius) secū ferrēt, ne pedes nudos collocarēt ubi ui-  
lissimi quiq. ponebant, quāuis etiā referant nonnulli Hadrianum  
imperatorē lauari solitū, ubi plebs lauabatur quod & Titū Caesar.  
fecisse scribit Suetonius. Qui uero dumtaxat ungerentur nulli in  
gymnasijs reperiēbantur, quoniā uel exercitationum uel balnearū  
gratia ungebantur. Ab his postremo omnibus non pauci spectato-  
res (ne ministros, de quibus infra loquemur, nunc recenscam) in  
gymnasijs conueniebant, qui non ob aliud, nisi ad uidendos exerci-  
tatores



**A**tatores ut pote otiosi & nullis negotijs occupati eo accedebāt. Quo in loco id etiam animaduertendum cenſeo, diebus feſtiuis gymnasia magis frequentata fuiſſe, quando artifices, aut alijs ſeruitijs detēti otiantes in illis ob remittendos labores, & uoluptatem capiundā uerſabantur. An in Romanorum Thermis mulieres quoq. uerſarentur, quemadmodū uiri, nil certi aſſirmare auſim, niſi quod Romanā maiestate illud dedecuiſſe uidetur, facileq. fieri poteſt, ut impurae aliquae & ſpectandi, & ludēdi gratia, quod Iuuenalis, & Martialis in nuūt, publice uerſarentur in gymnasijs, necnon in locis ſeparatis, quae ibi lauadis feminis ſolis exſtructa eſſent, perinde ac in priuatis balneis honeſtae mulieres lauarētur tā ignobiles & mediocri loco natae, quā illuſtiores, cū de Poppaea Domitij Neronis uxore referat Plinius, quod ad augendū cutis candorē quingentas aſinas **B**fetas per omnia ſecum trahebat, & balnearum etiam folio totum corpus illo lacte macerabat: quod intellexit Iuuenalis dum ſcripſit.

1 ib. 11. ca.  
41.

aut pingua Poppaeana.

Saty. 6.

Spirat &

*Incipit agnoſci, atq. illo lacte fouetur*

Propter quod ſecum comites educit aſellas, in quem dealbādi corporis uſum alias mulieres farinam fabaceam, alios nitrum, aphronitrumue in balneis uſurpaſſe meminit Galenus. Atqui Spartanorum mulieres una cum uiris in palaeſtris exerceri ſe conſueuiſſe, praeter alios, ſatis teſtatum facit Propertius libro tertio

1. de alime.  
fac.

*Multa tuae Sparte miramur iura palaeſtrae,*

*Sed mage uirginei tot bona gymnaſij,*

*Quod non infames exercet corpore ludos*

*Inter luētantes nuda puella uiros,*

*Cum pila ueloces fallit per brachia iactus,*

*Increpat & uerſi clauis adunca trochi,*

*Puluerulentaq. ad extremas ſtat femina metas,*

*Et patitur duro uulnera pancratio,*

*Nunc ligat ad ceſtum gaudentia brachia loris*

*Miſile nunc diſci pondus in orbe rotat.*

Neq. de hoc Spartanorū more quiſquam mirari debet, quando & Plato in quinto de repub. grauiffimis argumentis probauit ad felicem rerum publicarum ſtatum maximopere conducere, ſi mulieres tam iuuenes, quam ſeniores una cum uiris nudae in palaeſtris, atq. gymnasijs exerceantur, quod an ſapienter decretum fuerit, & an ad continentiam temperantiamue ex conſuetudine conſequendam, ut Platoni in animo erat, conferret, non eſt locus examinādi.

De

## De Gymnasiorum diuersis partibus. Cap. 11X.



ITRUVIVM qui Augusti Caesaris aetate floruit, solum palaestras graecas tradidisse ex ipsius uerbis constat, quādo nondū Romani Imperatores suas exstruere coeperant, quas postea exstructas sicuti in multis Graecorū gymnasijs similes fuisse probabile est, ita pariter uerisimile sit Romanos (ut solet esse posteriorum in excolendis rebus mos) plura suis addidisse, quae uel Graecos latuerant, uel parū ab illis aestimata fuerant: Quocirca partes gymnasiorū magis principales explicaturus haudquaquā solas a Vitruuio significatas in medium afferā, sed illas nullo sitis ordine seruato enarrabo, quas dispersim ab Auctoribus traditas inuenio, quasue rei ipsius ratio expostulare uideatur in Graecis, atq. Romanis palaestris existisse: quāquā Vitruuii auctoritatem numquā multi faciendā existimaui, nempe quē *παρὰ δολογόν* & sua aetate minime aestimatū puto, quod enim ab Augusto nullis egregijs Fabricis, nisi solis Balistis praefectus fuerit, quādo scilicet in urbe & extra urbem magnifica aedificia exstruebantur, quod etiam a nullo fere posteriore auctore nominatus inueniatur, praeterquam in capitum Plinij librorū catalogo, qui ab aliquibus minime Plinianus, uel saltem adulteratus putatur, magnā certe ipsius existimationis suspicionem merito parit. Ergo prima gymnasiorū partes fuerunt porticus exedris siue cubilibus apertis plenae, in quibus philosophi, & rhetores, mathematici, & omnis deniq. disciplinarum amatores disputando, legendo, ac docendo exercebantur: atq. has non longe ab alijs admodum sitas fuisse conijcere possumus tum ex ipsa figura, tum ex prouerbio inde nato (Discū quā philosophū audire malunt) quod in eos dicebatur, qui in eodē gymnasio inter philosophos sedentes, atq. inde discorū crepitus audientes relicta sapiētia schola ad proximū certaminum locum erumpabant. In exedris philosophorum adolescentes atq. pueros illos, qui disciplinarum studijs operā nauabant, uersatos esse rationi consentaneum est: quod essent illae ueluti scholae quaedā, & possent facillime post animorū exercitationes corpora ad sanitatem, uel fortitudinē iuuenes & pueri exercere, subindeq. lauari. exstat enim Lampridij auctoritas, Alexandrū Seuerū post lectionem operam modo palaestrae, modo sphaeristirio, modo cursui, modo lenibus luctis dedisse, mox balneum introiuisse. Inter has adnumero quoq. medicorum scholas. Secunda pars erat Ephebacum, ubi mihi uerisimile apparet eos conuenire, atq. de praemijs, & exercēdi genere pactio-

nes



**A**nes tacere solitos, qui simul exerceri, ac certare uolebant : quāquā scia Philandru eius opinionis fuisse, quod in Ephebaeo puberes excerentur, qua in re ipsum ualde melius sensisse existimo, quam Guilielmum Choulū, qui in suo de antiquorum exercitationibus libro in Ephebaeo iuuenes studendi gratia fedisse scriptis mandauit. Vtrum uero apud Romanos, qui cum uiris ante decimum sextum annum pueros commercium ullū habere uetabant, hoc uerū fuerit, affirmare non auderē. Neq. item negare possumus, Galeni tēpore, pueros exerceri in palaestra consueuisse, cū is cuiusdā aegritudinis, quā Commodus puer atq. Imperatoris filius in palaestra acquisierat, mētionē faciat: & praeterea in secūdo de tu. ual. sic scribat: *ὅτι τῶ δὲ καὶ ὅς τις ἀναρρίχῃται διὰ σχολίου καθάπερ ἐν παλαίστρᾳ γυμνάζουσι τὰς παῖδας εἰς ἐντολίαν παρασκευάζοντες*. i. Sic autē, & qui-  
**B**cumq. per funem scandit quemadmodum pueros in palaestra exercent, eos ad robur praeparantes. Ex quibus uerbis pueros in palaestris exerceri solitos fuisse satis constaret, nisi id quoq. Plautus in Bacchidibus apertissime testatus esset, ubi Lydus Pistocleri paedagogus patrum erga filios sui temporis indulgentiam taxans de antea cti temporis moribus ita loquitur.

In lib de p  
cogni. ad  
Polthu.

*Nego tibi annis nīginti fuisse primis copiam  
 Digtum longe a paedagogo pedem ut efferres ex aedibus  
 Ante solem exorientem nisi in palaestram veneras  
 Gymnasti Praefecto haud mediocres poenas penderes:  
 Idq. ubi obrigerat, hoc etiam ad malum arcessēbatur malum  
 Et discipulus, & magister perhibebantur improbi.  
 Ibi cursu, luctando, hasta, disco, pugilatu, pila  
 Saliendo se exercebant magis, quam scorto, aut sanijs.*

**C**Vnde mihi cōijciendū uidetur pueris summo mane palaestrā adeū di praeceptum fuisse, ut uirorum, qui tunc non aderant, commercium uitarent, atque etiā litterarum studijs incumbendi otium superesset. etenim non defuisse qui pueros nudos uidere, & nefandū eorū amorē sibi conciliare ex palaestris studerent facile ex amatorio Plutarchi libro colligitur. Tertia pars erat Coriceum, qui locus (ut mea fert sententia) pro denudandis hominibus, qui uel exerce-  
*ἀποδυτήριον*, & a Galeno *γυμναστήριον* uocatus. Nisi enim Coriceū apud Vitruuiū talem locum significat palaestras ab ipso descriptas absq. hac parte omniū maxime necessaria existisse dicendū esset, quam nedū in publicis gymnasijs, uerum etiam in priuatis affuisse credo, si quidē Plinius Caecilius in descriptionibus uillae suae Lau-

Lib. 2. & 5  
Epist.

rentinae ac Tuscorū apodyteriū inter alia adnumerat: unde illorū D  
sententias probare nequeo, qui Coryceū in Vitruuij textu legendū  
putarūt a coryco pilae specie, quasi ibi ludus talis ageretur, aut cou  
riceū pro tonstrina, aut coriceum tāquā in eo puellae, & uirgines  
Li. 2. epist. a Graecis uocatae exercerentur. Quarta pars erat cleothesiū  
a Julio Polluce ἀλειπτήριον, a Caecilio Plinio unctuariū uocatū, at  
que in isto luctaturi, & alias exercitationes, uel balneas initari un  
gebātur, redungebanturq. Sed, quoniā oportunitas rei postulare  
uidetur, ut de hoc gymnastico ungendi munere uerba faciā, neque  
Metrodori Scepsij περὶ τῆς ἀλειπτικῆς, idest de ungendi ratione ci  
tatus ab Athenaeo liber hodie exstat, quattuor ego dicā: primum,  
quando, & qui ungerentur: secundum, quae esset unctionis ma  
teria: tertium, cuius finis gratia ungerentur: quartum, quo modo,  
& a quibus unctio administraretur. Illi qui uel loturi uel sese exer  
citaturi in gymnasium ueniebant, maiori ex parte spoliabantur in E  
apodyterio: postea horum nonnulli, & praesertim qui uel luctam,  
uel pancratiū inire intendebant, (nā pugilatores, cursores, ac alij  
multi unctione non egebant) alipteriū ingredientibus ungebantur,  
atque ita uncti ad locū, ubi erat puluis, de quo loquar inferius, tran  
seuntes puluere conspergebantur, sicq. deinceps in exercitationes  
diuersas diuersi prodibant: postquam uero sese, quantum libuerat,  
exercuissent, iterum ad unctuarium reuertentes ibi a Mediastinis,  
& Reuntoribus strigilibus ferreis, de quibus Martialis,

*Pergamus has misit curuo distinguere ferro,*

*Non tam saepe teret linthea fullo tibi,*

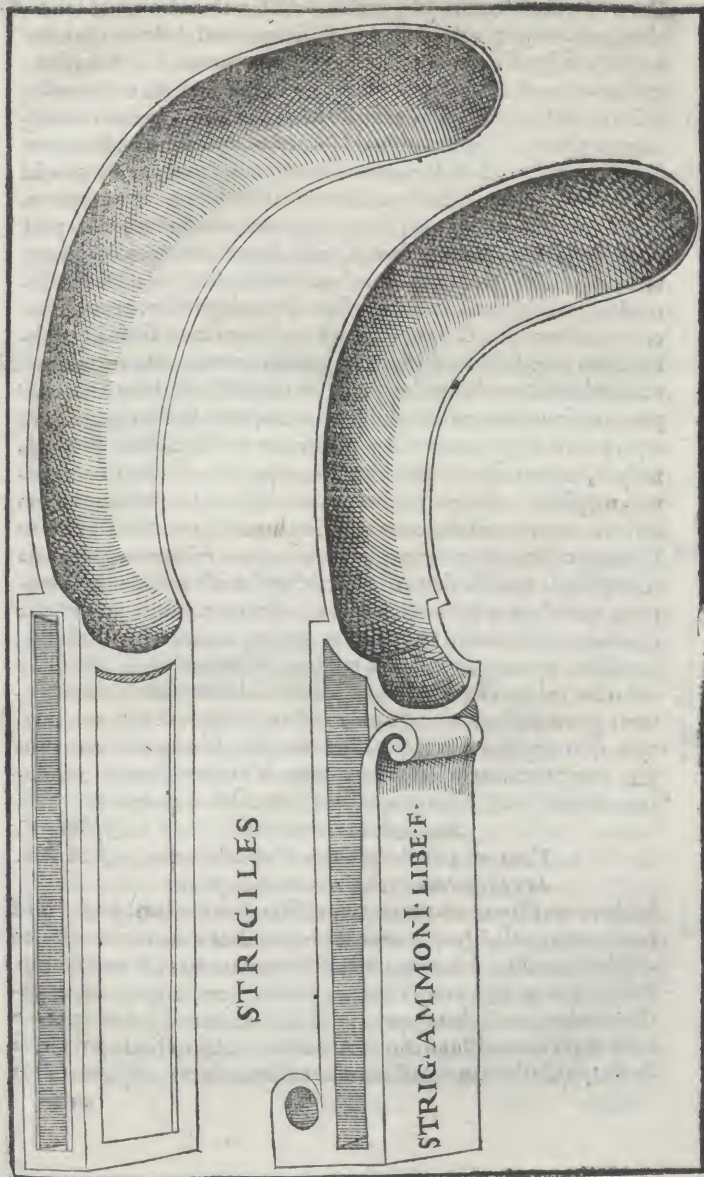
detergebantur, in qua deterfione oleum, puluis, & sudor, quae de  
radebantur, simul mixta in usum medicum adseruabantur, & ab At  
ticis κοῖταλος, ab alijs uero πάτος uocabatur, ut ex Dioscoride, Plin  
nio, Galeno, & Aetio facillime confirmari potest: tametsi Auicenna  
nas libro secundo faciat mentionem etiam sudoris sicci athletarum,  
quem puto fuisse illum, cui neq. oleum, neque puluis inerant. &  
quamuis Galeni aetate strigiles adhiberentur ad balnei usum, nihi  
lominus balneorum strigiles plerumque spongiae erant, uel linei,  
neque communiter semper administrabantur, sed quisque pro  
priū secum gerebat, & praesertim quicumque communia cum a  
lijs instrumenta habere fugiebat, ut insinuat Persius Sat. v.

*1 puer, & strigiles Crispini ad balnea defer.*

Ferrei autē erant, uel aurei, uel argētei, uel cornei, uel eburnei, uel  
aerei, quibus strigmenta, & sordes exercitatorum a corporibus rade  
bantur. Aerei strigiles erant quorū pictura hic ponitur, quae olim  
inter Traiani Imperatoris thermarum ruinas inuenti sunt.

Lib. 1. c. 3.  
Lib. 34. c. 8.  
Li. de sim.  
me. 81. & 4.  
de tu. ua.  
Libro. 5. &  
10. de sim.  
med. &  
lib. 2. c. 17.





Deterfit tandem iterum diligentiores aliqui ualitudinis, aut delicia D  
rum gratia ungebantur, & nonnumquam inuncti balnea ingredie-  
bantur, sed post egressi denuo ungebantur modo simplici oleo,  
modo uarijs odoribus condito, modo diapasinate ad coercendos  
li. 21 c. 19. sudores, ut scribit Plinius, adeo quod uaria erant ungendi tempo-  
ra, interdum post balnea, quod Homeri temporibus obseruatum  
legimus, ut in 3. Odyss. *Αὐτὰρ ἐπεὶ λούσιντε κ' ἔχρισε λίπ' ἐλαίῳ*, id  
est, Postquam lauit, & pingui oleo unxit. & lib. 4. iterumque 17.  
*τοὺς δὲ ἐπεὶ δμῶαί λούσαν, κ' ἔχρισαν ἐλαίῳ*, idest, Hos autem post  
quam famulae lauerunt, & unxerunt oleo: interdum quoque an-  
te, sicuti refert Galenus vi. de ualitudine conferuanda. De Archi-  
mede quaedam apud Stobacum scitu digna leguntur: eum s. aba-  
co incumbentem, & figuras quasdam ducentem a famulis ui ab-  
stractum ungi solitum fuisse, atq. ipsum in corpore ita uncto figu- E  
ras mathematicas saepe designare consueuisse. Materia unctionis  
pro exercitandis uaria fuit. Aristotelis tempore, & oleo simplici, &  
aqua mixto ungebantur: Is enim quinta problematum particula  
scripsit, iccirco aquam oleo admixtam, quando exercitatis adhibe-  
tur, magis lassitudinem tollere, quam oleum simplex, quoniam  
ita interius penetras exsiccata membra humectat. auctor est Plinius  
Lib. 15. c. 4 Graecos uitiorum omnium genitores oleum primos in gymnasia  
inuexisse, de quo dicebat Anacharsis Scythae esse insaniae pharma-  
cum, quoniam eo peruncti athletae insanirent. Butyrum quoque  
apud nonnullas barbaras nationes, quibus deerat fortasse oleum,  
interdum pro ungendis exercitandorum corporibus in usu fuisse  
testatum reliquit Plinius, & post ipsum Galenus: fuit & aliud mix-  
turae genus posterius inuentum ex oleo, puluere & cera commix- F  
tum, quo ungebantur: atque illud ceroma a Plinio uocatum inue-  
nio, quo iuuentutem Romanam corpora exercendo uires animo-  
rum amisisse dicit: sicut & apud Martialem libro quarto:

*Seu lentum ceroma teris*

*& libro V.*

*Vana nec iniecto ceromate brachia tendis.*

*& lib. VII.*

*Et castigatum Lydiae ceroma palaestrae.*

Scribit item Plinius oleum in gymnasijs condiri odoribus, sed uilif-  
simis consueuisse. Quae omnia de unctionibus ante exercitationes  
adhibitis intelligi debent: cum post exercitationes, & post balnea  
infinita prope uariorum odoribus conditorum unguentorum ge-  
nera tradantur adhibita: quae soli lasciuiae atque libidini inserui-  
bant. atque haec a Plutarcho in Amatorio nobis indicata puto, qua  
do scripsit, Solonem uetasse seruis unctiōes siccas, atq. puerorum  
amo-



**A** amorem, non item mulierum coniugium, nisi potius unctiones ex tra balnea factas, seu diapasmata intellexerit. Quo fine demum praedictis unctionibus gymnasia adeuntes ungerentur, diuersa ab auditoribus tradita inuenio. Hippocrates in. 3. de diaeta memoriae mandauit terrarum puluerem oleo admisceri solitum, ut suo frigore, & siccitate olei aestum, & humiditatem temperaret. Alexander in 1. Probl. uolumine scripsit athletas ideo oleo ante exercitationes perungi consueuisse, ut membra emollita labores sine rupturae ullius periculo sustinerent, quam sententiam secutus est quoque Lucianus in dialogo, *Ἐπὶ γυμνασίου*. Lucanus uidetur sensisse luctatores puluere sese conspergere solitos fuisse, ut corpora fortiora redderentur. De Hercule namque & Anteo sermone faciens ait.

Prob. 119.

**B** *Auxilium membris calidas infundit arenas.*

Plutarchus in libello de primo frigido huius sententiae fuisse uidetur, quod athletae in unctionibus puluere uterentur tum ad refrigeranda calefacta corpora, tum ad cohibendum sudorem, ne tantopere delassarentur. Ego autem cum Luciano existimo potissimum usum pulueris existisse, ne oleo manus laberentur, sed facilius exercitatores sese comprehendere ualerent, neue sudore diffuerent, aut uenti corpora aperta ingrederentur. atque hac de causa a Martiale puluis ille *ἀπὸ* uocatus fuit, ut ibi (flauescit aphe) unde si qui aduersarios perunctos, & sine puluere certantes uincebant, maiori gloria digni habebantur, qualis fuit apud Plinium Dioxippus, & Dioreus apud Pausaniam, *ἀκονίτι* nomen promeritus. cuius rei mentionem fecit Horatius, ita ad Maecenatem scribens.

**C.** *Quis circum pagos, & circum compita pugnat.  
Magna coronari contemnat olympia, cui spes,  
Cui sit condicio dulcis sine puluere palmae?*

lib. 1. epist.  
1.

Ex quo satis mirari nequeo Budaeum, uirum sane doctissimum, qui in suis ad Pandectas adnotationibus hoc non uiderit, malueritque, *ἀκονίτι*, id est, *ἀπὸ ἀγώνος*, seu sine certamine dictum esse. Alij sunt, qui credant oleo exercitatores unctos ad arcenda frigora, & leuandas lassitudines. Galenus sentit oleum tam ad exsoluendam praeteritam lassitudinem, & futuram mitigandam, quam ad praeparandum ad motus conduxisse. quibus ceram additam cum Galeno opinor, quo oleum alioqui fluxile diutius adhaereret. Quae uero post balnea adhibebantur unctiones, nemo dubitat inferuisse, ne humiditas in balneis acquisita euanesceret, neue reseratis a balnei calore meatibus nativae caliditas exspiraret. quamquam

6. de tu.  
ual. 6. ult.

Gymnastica

C. etiam

etiam aliqui deliciores uoluptatis & lasciuiae gratia odoriferis D  
unguentis, aut sicci diapasmatis ad comprimendum immodera-  
tum sudorem, ut scribit Plinius, post balineas ungebantur, de qui-  
bus Martialis.

*Quid quod olei grauius mixtum diapasmate uirus.*

li. 19. c. 2. &  
li. 21. ca. 19.  
lib. 1.

Ceterum quo modo ungerentur, nil certo definitum inuenio: est  
tamen ualde probabile, nonnullos, cum prius seipso fricassent, ma-  
nibus proprijs hoc egisse, aut alterum ab altero uicissim unctum,  
quod Lucianus in Gymnasijs scribit; licet etiam a seruis gymnasti-  
cis, atque reuictoribus uocatis ungerentur: qui & ipsi prius ad ma-  
iorem unctionis penetrationem fricantes tandem uniuersum cor-  
pus modo leniter, modo secus prementes perungebant, &, prout  
temporis constitutio postulabat, alias tepidum, alias calidum, alias  
frigidum linimentum applicabant: atque haec omnia ut pluri- E  
mum in Aliptherio fiebant: Prope quod erat Conisterium, Polluci  
xovispa uocatum, quinta gymnasij pars, in quo positus pulvis con-  
seruabatur, ut possent uncti statim illo conspergi. Ex uarijs regio-  
nibus in hunc usum pulueres aduectos legimus, sed duo palmam  
habuerunt, Puteolanus, de quo Sidonius Apollinaris,

*Namque Dicarchae translatus pulvis arenae,*

lib. 35. c. 15.

& Aegyptius, quē Romā in hunc usum aduechi solitū refert Sueto-  
nius in Nerone, quemadmodū & Patrobiū Plinius tradit Neronis  
libertum ex Nilo arenā tenuissimam non multū a Puteolano pul-  
uere distantem ad debellanda corpora palaestrae studijs aduexisse,  
eandemq. a Leonato Cratere, & Meleagro Alexandri Magni duci-  
bus cū reliquis militarijs commercijs portatā. cui forsā haud absi-  
milis illa erat, de qua Ouidius Acheloi pugna describens loquitur. F

*Inquies uicem fulvae tractu flauescit arenae.*

Nam & Martialis Philenim irridens, quod Palaestritarum exercita-  
tiones iniret, dixit ipsam flauescere hac arena, quam aphem ab il-  
lo uocari diximus, quoniam contrectationibus exercitatorum in-  
seruiebat. ἀφήν namq. tactum significare, nemo nescit.

*De Palaestra, & alijs Gymnasij partibus. Cap. 1X.*



ACTENVS quinque Gymnasij partes, quae etiam in  
palaestra graecorum a Vitruuio descriptae inueniuntur,  
Philosophorum exedras, Ephebaeum, Apodi te-  
rium, unctuarium, & conisterium explicauimus: nunc  
ceteras partim ab eodem praetermissas, & ab alijs indicatas, par-  
tim



**A**tim ab ipso met explicatas prosequemur. Erat itaque sexta pars locus quidam palaestra uocatus, ubi (dicebat Lydus ille Plautinus) cursu, luctando, hasta, disco, pugilatu, pila, saliendo se exercebant magis, quam scorto, aut fauijs, & ubi scribit Galenus has exercitationes peragi solitas luctam, pugilatum, appensionem manibus ad funera stare pedibus & manibus in pugnum uinctis, easq. alteri aperiendas porrigere, pondera manibus attollere, & ita persistere, quod genus halteres uocatum est, sciamachia, & armorum pugna: Galeno uero assentiens Oribasius Pergamenus fassus est non modo has, sed & alias sexcentas fuisse palaestrae exercitationes. Vnde animaduertendum est, palaestram apud utriusque linguae auctores multa significare, primo totum ipsum gymnasium, ut est uidere penes Vitruuium, secundo, locum quemcumq. exercendis corporibus idoneū, quo pacto locutus est Cicero in Epist. tertij lib. ad Q. F. prima, & 2. de legibus, dum uillam suam Arpinatem describens palaestram ibi nominat necnon Virgilius quinto Aeneidos.

*Pars in gramineis exercent membra palaestris,*

& Geta apud Terentium in Phormione, ubi dixit, Ecceum a sua palaestra exit foras. Tertio certam gymnasij partem, in qua ex sententia Plauti, Galeni, & Oribasij tot exercitationes factas praediximus, & cuius parietum sordes collectas in panno applicatas furunculos maturare scripserunt Plinius, & Theodorus Priscianus. in qua significatione accepisse Catullum puto, ubi dixit

*Albero foro, palaestra, stadio, & gymnasiis?*

*Miser ah miser.* & Afranius scribens,

**C** *Etiam depellis mihi manum per palaestricos,* idest, Palaestrae usum (ut ait Nonius) callentes.

Quod autem a palaestrae muris, statuis, atque columnis strigmenta quaedam a puluere, & luctantium corporum contactu ibi factae abraderentur, & in uarios medicinae usus seruantur, abunde testati sunt Dioscorides, Plinius & Galenus, quae strigmenta quandoq. a ludorum magistratibus octingentis sestertijs uendita fuisse tradit Plinius. Inuenio quoque exercitationem ipsam palaestrarū interdum palaestram uocari, sicuti quandoq. M. Tullius pro palaestra actiones ordinate, & uenuste factas metaphorice intelligere uisus est auctoritate Lucilij, cuius hic uersus legitur apud Porphyriōnem, *Iudicis Hortensi est ad eam rem nata palaestra.* nec non Plato in Charmide pro Taurei palaestra locum significauit ubi uiri docti ad colloquendum disputandumq. conueniebant. Ad haec Plutarchus in secundo sympos. palaestram uocatum scribit locum,

C ij ubi

In Bacchidibus.  
2. de tu ual.  
lect. ca. 9.

6. collect. c.  
14.  
De Berecithim.  
li. 1. ca. 36.  
li. 5 de sim.  
med.  
lib. 1. de legibus.  
lib. de claris Orat.  
lib. nat. hist. 27. c. 4

Prob. 4.

2. de tu.  
ual. cap. 9.

ubi athletae exercerentur, & in quo solum lucta, & pancratium non cursus, non pugilatus agerentur. quemadmodum & Galenus quandoque palaestram nuncupauit, ubi athletae solum, & crassitudini corporis studentes exercerentur: Forſan autem dubitauit aliquis an in palaestra hac puluis stratus eſſet, quoniam Galenus ipsam a loco, ubi puluis erat, ſeparaffe uidetur hiſce uerbis: ἀλλὰ τὰ μὲν τοιαῦτα καὶ χωρὶς παλαίστρας, ἢ βαθείας κόνεως δύναται γίνεσθαι καὶ ὅτι οὐκ ἔστιν ὁρῶν ἐς ὧτων. ὅσα δὲ παλαίοντες εἰς ἀλλήλους δρῶσιν ἀσπῶντες τὸν τόνον, ἢ τοὶ κόνεως βαθείας, ἢ παλαίστρας δεῖται: id est: Sed & haec absque palaestra, & alto puluere in quocumque loco conculcato erectis ſtantibus fieri poſſunt: quae uero lucta inter ſe contendentes agunt robori acquirendo incumbentes, uel alto puluere, uel palaestra opus habent. Cui ita reſponſum uolo, etiam in palaestra fuiſſe ſtratum puluerem, ſed humilē, E ac modicum, ita quod duo fuerint loca puluere ſtrata, alterum palaestrae, alterum extra palaestram: in illo puluis humilis, in hoc altus & copioſus eſſet: cuius pulueris in utroque uſus erat, tum ut certantes firmitus contenderent, neque pedibus laberentur: tum etiā ut qui in terra deijciebantur, minus laederentur: At altus puluis hoc amplius habebat, quod dum homines in illum pedes alte figebant, maiori conatu, ac ui ad eos tollendos opus habebant, atque inde robur maius cōparabant. Quae omnia ſignificauit Lucianus in libello de exercitationibus. de hoc enim alto puluere locutum puto Galenum, ubi ſcribit ſe uidiſſe athletas, ſaepeius, ne a puluere ſuffocarentur, periclitantes, & ubi Adoleſcentem quendam narrat exconcitato motu per loca profunda, & arenoſa faeto ualde exſiccatum ad gymnaſium ſe contuliſſe: quod ex ijs eſſet, qui illa exercitatione delectabantur, ac ibi identidem exerceri uellent. Quod palaestra quoque dicta ſit ars Oratores in actionibus exercendi, ut probare in ſuis ad Pandectas adnotationibus conatur Budaeus, ſane non uideo. Septima gymnaſij pars fuit ſphaeriſtirium, ubi uariae exercitationes, & praefertim cūcta pilae exercitia, quae plurima exſtiſſe infra demonſtrabimus, frequentius, quam alibi peragebantur. Hoc non eſſe coriceum a Vitruuio deſcriptum ſatis in ſuperioribus probauimus, & licet ab eo non ponatur, in gymnaſijs tamen fuiſſe multis uerbis oſtendit Budaeus, quinimmo & in particularibus gymnaſijs hortisue Sphaeriſtirium una cum alijs exſtructum fuiſſe, locupletisſimum teſtem habemus iuniorē Plinium, qui uillas ſuas deſcribens Laurentinum & Tuſcos in utriſque ſphaeriſtirium ponit, quod plura exercitationis genera, pluresque

libr. 11. de  
uſu partiū.  
& li. 8. cau-  
ſis proca-  
tarticis.

lib. 2. c. 4.

cic.



**A** circulos caperet idem & ex eo Pandectarum loco confirmari potest, ubi haec Vulpiani uerba leguntur: Cum Aurelius Quintus hospiti suo medico mandasse diceretur ut in hortis eius quos Ra- uennae habebat, in quos omnibus annis secedere solebat, sphaeris- tirium & hypocaula & quaedam ipsius uoletudini apta sua impen- sa fateret. Vnde quoque facile conijcitur in sphaeristirio nedum pilae ludos, uerum etiam alias exercitationes fieri consueuisse, quā- do & in ipso Vespasianus fauces, ceteraq. membra (ut tradit Sue- tonius) sibi met ad numerum defricabat. Octaua pars fuerunt uiae illae, quae inter porticus, ac muros, ut ego puto, sitae erant, ab om- nibus aedificijs nudae, nec non tota peristylj area quae & ad submi- nistrandam porticibus, ac cellis lucem factae erant, & ad spatian- dum, aliasue exercitationes obeundas, quae nec in palaestra, nec in alto puluere, nec in xystris alijsue locis fieri possent. Has locum cō- culcatum paullo ante ex Galeno a nobis nominatum fuisse opinor i tauocatas, quod nullis lapidibus, lateribusue stratae, sed rudes & aquato tantum solo forent. In his cursum factum existimo, at- que ad id tum diauli, tum dolichi, a quibus dolichodromi, & diau- lodromi formas, atque terminos ibi constitutos, tametsi apud Vi- truium nil aliud fuerit diaulos, quam perystiliorum quadrato- rum circumitio duobus stadijs definita. In ipsis etiam saltus, & di- fci exercitationes, quas palaestrae negauit Galenus (ut mea fert sen- tentia) interdum habebantur. Nona pars erant xystris, & xystra, nam utraque apud graecos & Latinos non parum discriminis obtinent, si quidem xystris hi uocant porticus tectas ubi athletae per hiemē & aestate, tempore luctationibus alieno, exercebantur: xystra au- tem subdiales ambulationes, ubi hieme tempestate leni e porticu prodeuntes, & aestate fere semper exercebantur, ac ambula- bant; atque has *θεδρωμίδας* a Graecis nominatas scribit Vitru- uius, quae duplices erant, aliae nudae, aliae platanis alijsue arbori- bus cōstitae ad praestandum amoenitatem, atque illis, qui a sole offendeabantur, umbram. de his loquebatur Plinius, dum plata- nos Athenis in Academiae ambulatione celebratas fuisse scribit: De iisdem quoque Plinius secundus sermonem habuit quando in depingendis Tusci ac Laurentina uillis suis xystris toties decan- tat. Nec alium locum intellexit Ischomachus apud Xenophon- tem, quando ambulationem in xystro factam nominauit, sicuti nec Phaedrus apud Platonem, ubi ex Acumeni sententia salubriorem facit ambulationem in uis, quam in cursibus sub hisce uerbis: Τῶ δὲ σὶ καὶ ἐμὲ ἐταίρῳ περὶ μένος Ἀκουμένῳ κατὰ τὰς ὁδοὺς ποιοῦ ,,

Gymnastica

C iij μαι

li. 2. epist.  
& 5.  
lib. 17. c. 16

lib. 12.

Loco cita-  
to.  
In Oecon.

μα τὰς δειπάτας. φησὶ γὰρ ἀποπώτερος τῶν ἐν τοῖς δρόμοις εἶναι, D  
 id est, Tuo autem, & meo socio obtemperans Acumeno, in uijs am-  
 bulationes facio, nempe quas minorem lassitudinem ijs, quae fi-  
 unt in cursibus, parere dicit. Id quod si Ficinus recte pensitasset,  
 melius Platonis uerba in nostram linguam transtulisset, sed de hac  
 re plura inferius, quando de exercitationum locis tractabimus. Eas-  
 dem ambulationes intellexit Iustinus martyr, cum in principio dia-  
 logi sui dixit: δειπάτηντί μοι ἐν τοῖς τῶ ξύσῃ δειπάτοις, hoc est,  
 ambulanti mihi in xystrum ambulationibus, quod eius interpretes haud  
 exacte percepisse uidetur. Nemora, quae & in thermis publicis de-  
 putasse & in suis iuxta Neronianas disruptis aedificijs Alexandrum  
 Severum fecisse scribit Lampridius, nulla alia fuerunt, quam plata-  
 nones & xystra Graecorum.

De Balneis gymnasiorum, atque etiam de stadio. Cap. X. E



3. com. de  
uic. acut.

Epist. 87.

lib. 8.  
lib. 1. Sil.

ECIMA gymnasiorum pars fuit Balneum, quam ob  
 delicias, atque sanitatem omnium maxime aestimatā  
 fuisse certum est, quamue cunctis alijs maiorem, & pul-  
 chriorem extitisse opinor ego, tum quia (ut Galenus  
 sua tempora deplorat) omnes fere homines quotidie lauabantur,  
 quod tempore Hippocratis, & antiquorum fere omnium usque ad  
 Asclepiadis & Pompeij aetatem, quando ut scribit Galenus non-  
 dum publica balnea, aut priuata accommode aedificata uideban-  
 tur, rariq. & raro lauabantur, non erat: tum quia multis locis bal-  
 nea indigebant pro uariis lauandorum commoditatibus, quae ne-  
 cessario spatium maius requirebant, & ob id columnis, ac superbif-  
 simis marmoribus exstruebantur. ut interim non omittam quanta  
 priuati uiri usi sint in priuatis balneis aedificandis magnificentia,  
 de qua scriptum est a Seneca, quod quisq. pauper sibi uidebatur,  
 ac sordidus, nisi parietes balneorum magnis ac pretiosis orbibus re-  
 fulsissent, nisi Alexandrina marmora Numidicis crustis distincta  
 fuissent, nisi illis undiq. operosa, & picturae modo uariata circun-  
 litio praetexeretur, nisi uitro conderetur camera, nisi aquam argē-  
 tea epistomia fudissent. Ne statuarum, & columnarum nihil susti-  
 nentium ornamentum sileatur, quod Libertinorum balnea habe-  
 bant, ut nil nisi gemmas calcare uellent. Etrusci balneum a Mar-  
 tiale, & Statio elegantissime descriptum qui lectitarit, non poterit  
 maiorum in exstruendis balneis magnificentiam, atque luxum sa-  
 tis admirari: sed de his satis. Vt autem de gymnasiorū balneis paulo

lo



**A** lo plenior habeatur cognitio, haec in praesentia solum (quando iā Andreas Baccius Elpidanus multae lectionis atq. doctrinae uir post primā horum commētariorum editionē uniuersam de Balneis materiam absolutissime tractauit) explicabimus. Primo, qualia essent, & quae loca balneis destinata: Secundo, quae uasa, & aeris dispositio, ubi lauabantur: Tertio, cuius gratia lauarentur: Quarto, qui, & quando lauaretur: materiam enim, qua lauabantur, plerumq. aquā dulcē uel pluuiā collectā, uel ab aquae ductibus, aut fluminibus, aut aliunde corruatā omnes sciunt. & quamuis apud Galenum, aliosq. saepe numero de medicatis balnearum aquis mentio fiat, illis tamen aegroti, aut ualitudinarij utebātur, non gymnasia ingredienti, de quibus solis nos loqui intendimus, nisi immensam Neronis & profusam libidinem in medium adducamus, qui dulcibus nō

**B** contentus aquis, marinas teste Lampridio, & Suetonio atque Albulas in suas thermas deduci curauit. Loca balneum uniuersum constituentia a Cicerone Balnearia uocata plurima fuisse reperiō, frigidam lauationem siue λῆτρον, frigidarium, tepidarium, sudationem calidam, & calidam lauationem. Quae uero balneis inseruiebant, fuerunt hypocaustum, aquarium, & uasarium. Haec omnia loca cōcamerata & fornicū modo fabricata fuisse cognoscere possunt, qui Romanarum thermarū reliquias contemplari uoluerint. Nec quis miretur a nobis hic loca plura balnearum recenseri, quam a Vitruuio descripta inueniantur, quoniam, quae ipse descripsit, a Graecis omnia fere accepit, quando Romani nondum thermarum ea admiranda aedificia exstruere coeperant, in quibus multo Graecis lasciuiore, plura etiam loca disposuerunt. Frigida lautio, siue λῆτρον, locus erat, in quo frigidae aquae lauacra, & praesertim piscina, alias baptisteriū a Plinio iuniore uocitata, pro natationis usu ab auctoribus citata posita erant, tum ob aestatem quādo similis lautio diligitur, tum ob eos, qui omni tempore illam prosequerentur siue ob ualutudinem, siue ob delicias, qualis Alexander Seuerus, quē rarissime in caldarijs, fere semper in piscinis lauasse scribit Lampridius. De huius usu plura apud Oribasium ex Galeni sententia uideri possunt in decimo collec. lib. auctor est Lampridius Heliogabalū numquam in piscinis lauari passum esse nisi illae croco, alijsue pretiosis unguentis fuissent infectae. Ab hac aderat frigidarium ob eos fabricatum, qui statim post egressum tepidarij, aut calidarij frigido aere frui optabant: neque enim ulla ibi aquae uasa reperiabantur, ut possent aestate plures conuenire. non defuerunt qui in hac parte piscinā pro natationis studiosis, de qua copiosius lib. 3. tractabimus,

lib. 3. epist.  
ad Q. Fra.  
epist. 1.

C iij positam

posita fuisse crediderint. At mihi uerisimilius uidetur eam in frigidaria lauatione, ubi alia frigida aqua seruabatur, exstitisse, cum in frigidario aquae nullius apud auctores mentio habeatur: In parte fieri potest, ut loturi exsuerentur quoque, tum quia apodyterium communis pro exercitatoribus spoliandis locus non parum distabat, adeo quod loturos, si ibi uestimenta deposuissent, nudos per ephebaeum, frigidam lauationem, & reliqua loca transire necessum fuisset: tum quia probabile est in Ephebaeo homines saepius inueniri consueisse, a quibus loturos haud quaque nudos conspici honestum erat. ex quo ad haec omnia euitanda facile est in frigidario sese exsuisse, eo magis quod Varro atq. Plinius testati sunt, tam in urbibus quam in rupibus apodyterium quoque fuisse balnei partem, quemadmodum etiam Galenus atq. Oribasius significare uisi sunt, ubi qua hora iuuenis temperati corporis balneo uti debeat, exponentes gymnasterium **E** temperari debere mandarunt, quod nullum aliud esse potest, nisi frigidarium ipsum: in quo & sudores detergebantur. siquidem Galenus. x. Methodi libro partes balnei enumerat quattuor statuit, calidarium, calidam lauationem, quam λειπρον uocat, frigidam lauationem, & quartam, in qua sudores detergerentur: sed haec potius coniectura, quam ullo certo iudicio intelligere conceditur. nec quisquam hic dubitare debet quod Vitruuius unam partem, Galenus aliam λειπρον uocent, quandoquidem non est rationi dissimile, utraque eo nomine designatas esse, cum in ambabus homines lauarentur. Frigidario adnexam tepidarium duobus hominum generibus inferuebat, tum illis, qui tepore aeris aut aquae, uel utriusque ob uoluptatem, siue ualitudinem frui uolebant; tum illis, qui aut frigida, aut calida lauari quaerebant; hi etenim ne ab apodyterio siue frigidario ad **F** calidarium, & rursum a balneo calido ad frigidarium, seu frigidam lauationem tamquam ab extremo ad extremum prodeuntes horrent, aliterue offenderentur, tepidario pro medio quodam utebantur, in quo exeuntes de frigido, seu calido loco tamdiu morabatur, quousque ad alterum eorum citra noxam recipiendum sese disposuissent. quamquam etiam fieri potest, ut in priuatis balnearijs tepidarium, & apodyterium idem locus fuerint, ob spatij paenuriam, uel quod ita maior commoditas haberetur. Cicero enim, cum Arpinatem uillam, quae iudicio Quinti fratris sui aedificabatur, inuississet, se assa in alterum apodyterij angulum in balnearijs promouisse scribit. in quo satis aperte demonstrat, apodyterium, & laconicum, siue calidam, assamue, ut ipse & Celsus uocant, sudationem coniuncta fuisse eo prope modo, quo nos tepidarium & laconicum coniuncta

2. d. re. ruf.  
in pro. 5.  
epist. lib.  
3. d. tu. ual.  
10. col. c. 6.

lib. 3. epist.  
ad Q. F. ep.  
prima.

cta



**A**cta interdum fuisse saltem post Vitruuij tempora opinamur, etsi is lib. v. cap. x. huic sententiae omnino adstipulari uideatur. Calidarium, quod a Vitruuio, & Celso Laconicum nuncupatum fuit, cella erat nullam aquam intra se continens, ad prouocandum sudorem potissimum instituta, & ob id a nonnullis calida sudatio, sicuti a Cicerone & Cor. Celso assa nuncupata. de qua sermonem faciens Columella, haec contra sui temporis mores scripsit. Mox deinde ut apti ueniamus ad ganeas quotidianam cruditatem Laconicis excoquimus, & exusto sudore sitim quaerimus. In hac uapor calidus, seu calor ficcus inclusus sudorem prouocabat, haud aliter, ac super Baias myrteris, ubi tempore Celsi e terra profusus calidus uapor aedificio inclusus maximos sudores ciebat, cuius Horatius quoque meminit in Epist. ubi ait.

Li. 5. c. 14.  
lib. 2. c. 16.

li. 3. ad Q.  
F. epist. 1.  
In pro.  
li. de reru  
stic.

**B** *sane myrteta relinqui*  
*Dictaq. cessantes neruis elidere morbos*  
*Sulphura*

li. 1. ad Val  
lam.

Qui apud Vitruuium Tepidarium, & Laconicum idem faciunt, uerba ipsius Vitruuij lectitantes facile cognoscent, utraq. ab ipso separari, dum praecipit Laconicum, sudationesq. tepidario coniungi, praeterquam quod manifeste Celsus laconicum uocat, ubi calor siccus eliciebat sudorem. quam condicionem tepidario minime conuenire quiuis intelligere ualet. id quod etiam clarissime significauit Martialis, balnea Etrusci describens sub his uerbis.

lib. 5. c. 10.

*Ritus si placeant tibi Laconum,*  
*Contentus potes arido uapore,*  
*Cruda Virgine, Marciaq. mergi.*

Lib. 6.

**C**Scio quoque nonnullos, quod laconicum rotundum, ac ueluti turricula in hemisphaerium camerata foret, idem cum sphaeristirio a nobis superius explicato effecisse. quibus plane assentiri nequeo, quoniam mihi irrationabile uidetur, ut in loco calido sudationibus aedificato ludum pilae atq. alias exercitationes, quas in sphaeristirio fieri consueuisset tradit Plinius, exerceat: fuisset namq. (ut est in pro uerbio) camino oleum addere, si exercitationes per se corpora ualde calefacientes in calidissimis locis egissent. De laconico possunt uerba Iuuenal. intelligi, si uersus ita restituantur. quidquid dixerint alij:

v. Epist. li.

*Qui Lacedaemonium proptysmate lubricat orbem.*

nam taxat quendam, quod in Laconici folio copiose exspuendo efficeret, quo minus in ipso pedes ambulantium firmari ualerent. Post Laconicum sequebatur cella calida labris aquae continendae positae referta. in qua quod lauarentur, calidae lauationis a Vitruuio, &

a Ga-

x. Metho.

a Galeno λῆτρον nomen adepta est. hanc puto Archigenem apud D Galenum viij. de composit. medicam. sec. loc. uocasse ζεῦον. Erat namq. primaria balnei pars, & proinde a nemine de ipsa quidquā est in controuersia positum. Cur Vitruuius in Balneis gymnasiōrū construendis nullam tepidarij mentionem faciat, cuius, dum priuatorum balnea doceret, aperte meminit, non sum admodum certus. quoniam si illud sub concamerata sudatione intellexit, sequeretur etiam in tepidario sudari consueuisse, cum tamen in superiori capite sudationes & tepidarium distinxerit; si sub calida lauatione tepidarium ab ipso comprehensum fuisse placeat. quomodo ergo calidaria, atq. tepidaria in decimum capitis eiusdem libri initio tamquam diuersa fecit? Itaque dicendum est forte concameratam sudationem & laconicum, & calidam lauationem completi; tepidarium uero omissum, quia Graecorum palaestrae id non habebant. Quod porro scripsit Pollux libro septimo, ἀλειψήριον apud Alexim fuisse balneorum partem, nullo modo probare ualeo: cum idem alias ipsum inter gymnasiōrum partes adnumerauerit, nisi uelimus penes Antiquos βουλευτήριον significasse totum gymnasiū ipsum. Atq. haec sufficiant de publicorum in gymnasijs balneorum partibus. Fuerūt & innumera fere priuatorū balnea, quae & aliquibus ex praedictis partibus caruissent, & alias habuisse uerisimile est; sed de huiusmodi non est instituti nostri uerba facere. Quae autem loca non essent intra balneas, sed ipsis tantum inferuient, primo hypocaustum continebant, quod secundum Vitruuij descriptionem erat fornax seu caminata structura subterranea calidario, calidae lauationi, atque uasario supposita, in qua ad calefaciendum tū aquam, tum praedicta loca ignis succēdebatur, & ne exstingeretur a seruis fornacatoribus ob id in Pandectis a Papiniano uocatis frequenter cum pilis, & glomis pice illitis excitabatur. Quorum pilarū apud Vitruuium lib. v. cap. x. mentio clara habetur, ubi docet solum caldarium ita sternendum esse inclinatum ad hypocaustum, uti pila cum mittatur non possit intro resistere, sed rursus redire ad praefurnium, atq. sic facilius flamma peruagari sub suspensione. De his loquebatur Statius in descriptione balneorum Etrusci.

lib. j. Sil.

*Crepantis**Auditura pilas, ubi languidus ignis inerrat**Aedibus, & tennem uolunt hypocausta uaporem.*

Vnde cuius manifestum esse potest, in quam graui errore uersentur illi, qui Hypocaustum, & Laconicum idem fuisse crediderunt. Auctor est Seneca epist. xc i. tempestate sua inuentos esse parietibus



**A** bus impressos tubos, per quos circumfunderetur calor, qui ima simul, & summa foueret aequaliter: illum uero calorem inmitti consueuisse ex Hypocausto, & a Iurisconsultis memoriae mandatum est, & ab Ausonio in Mosella sic expressum:

*Quid quae sulfurea substructa crepidine fumant  
Balnea, feruenti cum Mulciber haustus aperto  
Voluit anhelatas tectoria per caua flammis,  
Inclusum glomerans aestu expirante uaporem.*

Horum autem tuborum uestigia adhuc quamplurima Romae conspiciuntur in Diocletiani, atque Caracallae gymnasijs. Ante hypocaustum uia quaedam erat propnigeum, quasi dixeris praefurnium a Vitruuio uocata. Aquarium cella erat calidae lauationi, atque calidario adnexa, in qua alueus magnus aedificatus erat ad continendam aquam ex aquaeductibus, aut aliunde inuectam, atque inde in frigidam lauationem, & calidam per fistulas corriuandam. Non longe ab hoc situm fuit uasarium, ubi uasa conseruabantur balneorum seruitijs necessaria, & ubi aqua pro ipsis calefiebat. de hoc ita tradidit Vitruuius: Aenea uasa supra hypocaustum tria composita fuisse, unum calidarium, alterum tepidarium, tertium frigidarium, & ita collocata, uti ex tepidario in calidarium, quantum aquae calidae exisset, influeret, de frigidario in tepidarium ad eundem modum. De aere balneorum, qui extrinsecus admittebatur, (ut Vitruuius innuit) ea in calidissimo loco auerso a Septemtrione & Aquilone sita erant, tum caldaria atque tepidaria ab occidente hiberno lumen habebant. Quod Oribasium significasse puto, ubi ex Galeni sententia Architectos optimos balneorum domos ad octauam horam uersas construxisse scribit. Sin autem natura loci impediuiisset utique a meridie: lumen uero ita capiebatur, quod in medio camerae foramen latum relinquebatur, sub quo labrum exstruebatur: circa labrum erant spatiosi quidam margines, aut porticus, a Vitruuio scholae uocati, in quibus occupato a prioribus lauationis loco reliqui circumspectantes recte stabant, nec suis umbris lucem, quae superius capiebatur, obscurare poterant. De aeris porro intra balneum existentis statu a Seneca, & Plutarcho auctoribus grauisissimis scriptum reperi, antiquiores mollibus, ac moderate calidis balneis usos, ita ut Alexander in lauacro etiam febriens, Galatarumque mulieres pultis ollas in balnea ferentes una cum pueris lauarentur, & manducarent; at eorum tempestate maxime calidas in pretio habitas fuisse, adeo quod de illis dicere licebat *Huc Cocytus, Phlegetonque fluunt Acheronta petentes.*

Quales

lib. 5. c. 10.

lib. 9. coll.  
Cap. 10.

Epist. 87.  
lib. 8. sym.  
prob. 9.

Quales fortasse Neronianae thermae exstiterunt, de quibus Mar-  
tialis sic scribit libro quinto.

*Si temperari balneum cupis feruens  
Fanstinae, quod uix Iulianus intraret,  
Roga, lauetur, Rhetorem Sabineum,  
Neronianas is refrigerat thermas.*

Epist. 17.

Nihilominus tempore Galeni, qui paullo post Senecam, & Plutar-  
chum floruit, balnea usq. adeo calida in usu nequaquam fuerunt.  
Quinimmo etiam morem illum calidioribus utēdi haudquaquam  
tunc omnibus communem fuisse, sed aliquibus peculiarem, pro-  
comperto habeo: etsi Seneca testatur apud ueteres hoc quoque no-  
bilissimos aediles officio functos esse, intrandi ea balneorum loca,  
quae populum recipiebant, exigendiq. munditias, & utilem ac salu-  
brem temperaturam procurandi: sed tempore suo illud in desuetu-  
dinem abiisse, ut balnea tunc similia incendio forent. Vasa, quibus  
lauabantur, alia immobilia, alia mobilia fuerunt: Quae non mo-  
uebantur, ex lateribus, & marmore fiebant, alueiq., & labra in cal-  
da lauatione, in frigida piscinae & baptisteria nuncupabantur: a-  
deoq. magna erant, ut etiam in ipsis aliquo pacto natare concedere-  
tur: atque horum uestigia adhuc Romae in aliquibus thermarum  
ruinis conspiciuntur: Quae moueri poterant, tametsi in priuatis  
balneis ut plurimum fierent; attamen in publicis quoque, sed ob pri-  
uatorum forsan usum, exstitisse opinor: & haec diuersas figuras ha-  
buerunt. alia quadratam, alia quadratam oblongam; alia rotundiuf-  
culam, alia oualem, sicuti nunc apparet ex uetustissimis, quae ad-  
huc Romae supersunt. Hic autem unam dumtaxat formam damus,  
a Pyrrho Ligorio ex suis praeclarissimis rerum antiquarum monu-  
menti communicatam; quod eam & pulcherrimam, & multis re-  
bus intelligendis sagaci lectori accommodatissimam putamus.







Lib. 7. Varia eorum porro materia fuit, alia ex lapide, alia ex marmore, D  
 Lib. 9. alia ex aere; quorum omnium nomina a Iulio Polluce scriptis man-  
 data leguntur. fuerunt & qui lignea pro balneis lauacra facere ten-  
 tarint, qualis Tucca a Martiale sub his uersibus derisus.

*Non silice duro, struētili, ne caemento  
 Nec latere cocto, quo Semiramis longam  
 Babylona cinxit, Tucca balneum fecit,  
 Sed strage nemorum, pineaq. compage  
 Ut navigare Tucca balneo possit.*

Tongillum quēdam ex Rhinocerotis cornu labrum fabricasse, cre-  
 diderunt aliqui, his Iuuenalis uersibus adducti.

*Exitus hic est*

Sat. 6.

*Tongilli magno cum Rhinocerote lauari,  
 Qui solet, & uexat lutulenta balnea turba.*

E

Libro 1. de  
 re milit.

Sed eorum sententiam admodum probare nequeo, potiusq. credo  
 sub Rhinocerotis nomine nasutum aliquem a maledico poeta no-  
 tari. Finis, cuius gratia lauabantur, non unus exstitit. (de sanis lo-  
 quor, & gymnasiolorum studiosis; nam de aegrotantium, & ualetu-  
 dinariorum lauationibus sermonem haberi nō postulat locus) Pri-  
 mam balneorum institutionem semper fuisse existimaui, ut quoti-  
 dianas sordes eluerent, possentq. mundo corpore cenare, qui sin-  
 gulis diebus lauabantur: antiquitus enim cum nondum lineorum  
 pannorum, qui corpora a sorditie tuentur, usus inuentus; aut sal-  
 tem infrequens esset; magna ex parte corpora nuda ferrent a pul-  
 uere, & omni alia illuue conspurcabantur, atq. inde uel saltem ter,  
 quaterue in mense, uel, si semper mundi cenare gaudebant, singu-  
 lo quoque die lauari cogebantur: quod posteriores, qui in gym-  
 nasijs ante exercitationes ungebantur, & puluere, ac sudoribus  
 conspurcabantur, ad eluendas sordes factitasse semper, & ob id in  
 ipsis gymnasijs balnearum usum inuectum rationi consentaneum  
 est. sicuti namque primi illi locum, ubi iuuentus Romana exerce-  
 batur, Tiberi propinquum constituerunt, ne longius ad deponen-  
 das inter exercendum contractas sordes ire cogerentur, quemad-  
 modum scribit Vegetius: ita, postquam gymnasia ob exercitatio-  
 nes instituta fuerunt, aequum erat, & balnea ibi ad mundanda cor-  
 pora construere. Ab hoc autem usu etiam semel tantum in die ce-  
 nandi, & in stratis dum cenarent accumbendi, ut inferius copio-  
 se demonstrabo, consuetudo introducta fuit. Posteriori tempore  
 maiorem hominum partem balneis ob delicias, atque mollietiem  
 usam esse clare constat, & praefertim tepidis, quibus exsiccitas, &  
 ab



**A** ab exercitationibus, uel sole, uel frigore arduentes corporis partes attemperabant. Nec solum dulcibus aquis, sed & medicatis ob delicias usos homines testatur Galenus in principio tertij de medicamentis localibus. Balneis aliquos, uti consueuissse, quod non possent, neque ferrent cibos capere nisi loti, auctor est Plutarchus, qui Titum Imperatorem hac de causa interijssse, ex relationibus eorū, qui aegrotanti ministrarunt, prodidit. Quod etiam qui inualidum ad concoquendos cibos uentriculum habebant, eius corroborandi, & cibos conficiendi gratia lauarentur, a Posidonio medico relatum est; ut non temere Plinius in medicos inuectus sit, quod persuasissent balneis ardentibus cibos in corporibus coqui, a quibus nemo non minus ualidus exiret, obediētissimi uero efferentur.

In libro de  
tu. ualeat.

Aetius li. 6.  
cap. 10.  
Lib. 29.  
cap. 1.

**B** Summatim ob quattuor causas balnea in usu extitisse scribit Clemens Alexandrinus: ἡ καθαριότητος ἕνεκα, ἡ ἀλείας, ἡ ὑγείας, ἡ τὸ τελευτᾶν ἡδονῆς, siue ob corpora mundanda, tepefaciendaue, siue ob sanitatem, siue ob uoluptatem. Calidis balneis utebantur Maiores ad leuandas lassitudines, necnon ad corpora emollienda: quae ideo ἀνθρωπωνυμφία uocantur. Calidis & tepidis ad conciliandum somnum; Frigida lauabantur & ob uoluptatem, & ut robustiores redderentur, calorq. naturalis intro repulsus maior euaderet; ideoque fere post calidas balneas ea adhibebatur, quē usum primos omnium Euphorbum Iubae regis, & Antonium Musam Augusti medicos, fratres, monstrasse refert Plinius lib. xxv. cap. vij. Charmis quoque medicus Massiliensis, damnato calidorum balneorum usu, hiberno tempore etiam frigida lauari hortabatur, atque in lacus aegros mergebat. qua de re exstat Senecae ad stipulationem, sese psychrolutrem uocantis, praeterquam quod etiam (ut referunt Plinius, & Agathinus apud Oribasium) ad prorogandam uitam, multaq. alia praestanda, frigidam lauacionem conferre opinati sunt; haec enim de seipso refert Agathinus. Equidem saepe numero a cena cum aegre in somnum delabor, propter aestum, in frigidam descendere consueui; & mirabile est quam iucundam noctem transigam. Qui balneas ingrediebantur publicas, ante decimum quartum annum nihil soluisse, testatur Iuuenalis.

Lib. 3. pac.  
dag c 9.

li. xxvij.  
cap. 4.  
li. x. colle.  
cap. 7.

”  
”  
Sat. 2.

*Nec pueri credunt, nisi qui nondum aere lauantur.*

Alij quadrantem balneatori dabant, & ob id balneum rem quadrantariam uocauit Seneca, de quo Flaccus.

*Dum tu quadrante lauatum*

*Rex ibis* & Iuuenalis.

Sat. 6.

*Caedere Siluano porcum quadrante lauari.*

Queritar

Lib. 10. Queritur tamen Martialis, quod pluris sibi balnea constarent ubi D  
scribit, *Balnea post decimam lasso, centumq. petuntur.*

*Quadrantes.*

Quod forsitan uel ob diu-  
turniorem moram, uel alterius rei gratia, & ipsi, & aliquibus alijs  
contingere poterat. Sat est, quadrantem commune pretium fuisse:  
quin & Antoninum Pium balneum sine mercede populo consti-  
tuisse, tradit Iulius Capitolinus. propterea cū ita uili pretio liceret,  
nullum genus hominum a publico balneo arcebat: pueri iuue-  
nes, uiri, senes, decrepiti, nobiles & ignobiles lauabatur: sed prae  
cacteris, phonascos, cytharoedos, praecones, tragoedos, comoe-  
dos, frequentare balnea solitos refert Gal. quod uocem ob laesam,  
3. de comp. & assiduis uocibus exasperatam aquarum dulcium humectatione  
med. f. G. curabant, integramq. seruabant. Hoc similiter uidetur Martialis in  
his de Menophilo uersibus significasse.

E

Lib. 7.

*Menophili penem tam grandis fibula uestit,*

*Ut sit comoedis omnibus una satis.*

*Hunc ego credideram (nam saepe lauamur in uno)*

*Solicitem uoci parcere Flacce suae.*

*Dum ludit media populo spectante palaestra,*

*Delapsa est misero fibula, uerpus erat.*

Qui Menophilus comoedus erat, & sicut ceteri, licet recutitus, in-  
fibulatus erat, atque saepe cum Martiale in communi thermarum  
balneo lauabatur. Mulieres Lacedaemoniorum in balneis gymnasia-  
riorum lauari consueuisse perspectum est, & nedum in his, uerum  
& una cum uiris promiscue: quod tamen non in cunctis euenisse  
credendum est, quando Hesiodus scriptor antiquissimus balnei  
muliebris mentionem ibi facit.

F

In fine. 2.  
ope. & dic.

*Μηδὲ γυναικείῳ λούτρῳ χροῖα φαιδρύνεσθαι.*

*ἀνέρα.* i. neque in muliebri balneo corpus abluito, uir. Vbi &  
faeminarum lauationes etiam antiquitus apud Graecos distinctas  
fuisse, & uiris eas ingredi ob salubritatem uestitum apparet: quod  
praeter turpitudinem etiam a corporibus muliebribus, ac men-  
struis recrementis effluxus quidam exeant, ut Proclus meminit. qui  
bus si uiri inficiantur, tam per aquae communis, quam per solius  
aeris ingressum statim eorum sanitas inquinatur. An apud Roma-  
nos primis illis temporibus eadem utrumque sexum promiscue la-  
uandi consuetudo fuerit, neque prorsus infitari, neque affirmare  
audeo: quoniam ex una parte grauitati, atque priscae illi educa-  
tioni Romanae minime conuenisse uidetur: ex altera Varronis te-  
stimonium mulieres una cum uiris si non eodem lauacro, eodem  
saltem



**A** saltem loco etiam antiquitus lauisse comprobatur, qui libro de analogia secundo tradit in balneo coniuncta fuisse aedificia bina, unum ubi uiri, alterum ubi mulieres lauarentur: praeterea, C. Gracchus in oratione de promulgatis legibus idem confirmare uidetur, cuius uerba apud Gellium ita leguntur: Pudor enim non patiebatur utrumque sexum simul lauari, sed commoditas coniungi desiderabat. Nisi dicamus ista omnia non de publicis balneis, quae tunc uel nulla, uel angustissima, & uilissima exstiterent, sed de priuatis esse intelligenda: quemadmodum forsitan Vitruuius intellexit, ubi utriusque sexus lauacra coniungenda monstrauit. uerum enim uero posterioribus saeculis mulieres promiscuis balneis usas esse, quamplurimum probatissimorum auctorum testimonij comprobantur potest, inter quos primo sese offert Iuuenalis, qui dissolutos Romanarum feminarum mores carpens haec scribit.

lib. 10. c. 3.

lib. 5. c. 10.

Sat. 6.

*Gravis occurſu, tacterrima uulſu  
Balnea nocte ſubit, conchas & caſtra moneri  
Nocte inbet, magno gaudet ſudare tumultu,  
Cum laſſata graui ceciderunt brachia maſſa  
Callidus & criſtae digitos impreſſit Aliptes,  
Ac ſummum dominae femur exclamare coegit,*

ex quibus neminem eſſe exiſtimo, qui non uideat mulieres tempore Iuuenalis publicas balneas aduiſſe, ibique & exercendo, & lauando ſine pudore ullo ſe uiris immiſcuſſe. quod ſimiliter eius teſtate Martialis confirmauit.

*Omnia femineis quare dilecta cateruis  
Balnea deuſitat Blatara? &  
Cum te lucerna balneator exſtinctſa  
Admittat inter buſtuarias moechas.*

Lib. 11.

lib. 3. in Ve  
tuſtinam.

**C** Clemens Alexandrinus, qui ſub Antonino & Seuerio floruit, in eo quem Paedagogum inſcripſit commentario non modo feminas communes uiris balneas atq. publicas in uſu habuiſſe teſtatur, ſed omni pudore depoſito externis quibuſque libidinis gratia ſeſe nudas in ipſis ſpectandas praebuiſſe. Quos mores poſtea deteſtans Caecilius Cyprianus haec in libro de uirginum habitu ſcripta reliquit. Quid uero quae promiſcuas balneas adeunt: quae oculis ad libidinem curioſis pudori ac pudicitiae dicata corpora prostituunt, quae cum uiros, ac a uiris nudae uidentur turpiter, ac uidentur, nonne ipſae illecebram uitij praestant. Cui ſententiae multa etiam ſimillima a D. Hieronymo in Epist. ad Laetam de filiae institutione fuere prodita. His itaque omnibus cuius perſpectum eſſe poteſt,

lib. 3. ca. 3.

Gymnastica D non

non pauco tempore eum morem & Romae, & alibi perdurasse, ut D  
feminae atque uiri in promiscuis balneis lauarentur: quando etiā  
non defuerunt qui interdum hanc mulierum impuram procaci-  
tatem coercere tentarint: qualis fuit Hadrianus princeps, quem  
scribit Dion Cassius uiros discretos a feminis lauari uoluisse: si-  
cut & Marcum Aurelium Antoninum balnea promiscua sustulisse,  
eademque ab Heliogabalo renouata Alexandrum Seuerum pro-  
hibuisse, refert Capitolinus & Lampridius. Ob quod item ali-  
quando censoria lex lata traditur, ut mulieres a promiscuis bal-  
neis abstinere, nec commune lauacrum cum uiris libidinis  
caussa intrarent, sub repudij, & dotis amissionis poena: quod pre-  
stea in l. fin. titul. de repud. & in autentico de nuptijs pro sancito re-  
ceptum fuit. Qua ratione fieri potest, ut balneae aliquae mulie-  
bres in seminarū dumtaxat usum fuerint exstructae, quales Agrip- E  
pinae Augustae Neronis matris: necnon Olympiadis in Saburra,  
& quas Ampelidem, ac Priscillam trans Tiberim ad euitandū for-  
san hominum conspectum habuisse refert Victor. Tempus lauandi

Epist. 87.

penes ueteres, quemadmodum narrat Seneca, ita fuit, quod quoti-  
die brachia, & crura abluebant: toti nudinis solum lauabantur.  
Ceterum post M. Pompeij aetatem coeperunt singulis diebus to-  
to corpore lauari. Hora uero usque a temporibus Homeri fere a plu-  
ribus obseruata fuit paullo antequam cibus sumeretur. nō deerant  
tamen Galeni tempestate, qui etiam a cibo nulla ualetudinis habi-  
ta ratione lauarentur. ob quod ipse rigorem sine febre uisum tem-  
pore suo narrat, quem aetate antiquiorum medicorum, cum rari  
post cibum lauarentur, non esse uisum scribit. Vt plurimum autem  
maior pars liberorum hominū prius exercebatur, deinde balnea F  
ingrediebantur, nonnulli sine exercitationibus lauabantur. Adno-  
tauit Galenus, antiquos post pilae ludum calidis balneis lauari con-  
sueuisse: quod similiter ante illum innuisse Martialem eo uersu ui-  
deri potest.

In libro de  
paruae pi-  
lae ludo.  
Lib. 4.

*Redde pilam, sonat aes thermarum, ludere pergis?*

*Virgine uis sola lotus abire domum.*

Nam dum hora balnearum appropinquaret, tintinnabulo quodā  
significabatur, quo pilae lufores, atque alij exercitatores statim ac-  
currerent: alioqui in gelidissima Virgine, quam & tactu iucundif-  
simam, sicut haustu Marciam, refert Plinius, iam clausis thermis la-  
uabantur. scribit enim Capitolinus, ante Alexandri Seueri tempo-  
ra numquā thermas ante auroram apertas fuisse, & semper ante so-  
lis occasum claudi consueuisse, ipsumq. Imperatorem publicarum  
thermarum

Lib. 31. c. 3.



**A**thermarum luminibus oleum addidisse, quo & in nocte paterent. Non me latet quosdam alijs horis lauisse, sed uel extra gymnasia, uel in gymnasijs gratia alicuius affectionis, aut alterius rei, uel consuetudinis ut scribit Martialis de Fabiano.

*Lafus ut in thermas decima, uel serius, hora*

Lib. 5.

*Te sequar Agrippae, cum lauer ipse Titi* Hoc certum est, quod Vitruuius loco citato memoriae mandauit, tempus lauandi maxime a meridiano ad uesp. ram fuisse constitutum. cum enim semel dumtaxat in die saturarentur Maiores, nullum tempus hoc ipso opportunius habebatur, quod circa octauam diei horam paullo ante coenam erat, ut Martialis testatum reliquit.

*Sufficit in nonam niuidis octaua palaestris,*  
*Octauam poteris seruare, lauabimur una.*

&

Lib. 4.

Lib. 11.

**B** Hadrianus Caes. referente Spartiano ante octauam horam nemine nisi aegrum lauari uoluit. quam horam etiam Iulium Caes. prioribus saeculis seruasse, conijcere possumus ex Epistol. Cicer. ad Atticum, ubi de Caesare loquens, haec ait: Ille tertijs Saturnalibus apud Philippum ad horam septimam, nec quemquam admisit, rationes opinor cum Balbo; inde ambulauit in litore, post horam octauam in balneum, tum audiuit de Mamurra, non mutauit, unctus est, accubuit, *ἐμερικν* agebat, itaque & edit, & bibit *αδωδ*, & iucunde. Sed an perpetuo illam uitae rationem seruaret Caes. haud clare ex eo loco habetur; quando eius solius diei rationem exponit, in qua is secundum multorum consuetudinem uomere destinauerat, atq. ob id *αδωδ*, i. sine timore, & iucunde ederat, biberatque, ut (quod erat medicorum praeeptum) uarij generis potu, ciboq. repletus posset, dum iret dormitum, uomere. ita namq. locus ille (*ἐμερικν* agebat) intelligi iudicio meo debet: quod sicuti *διαιτητικη* a Graecis simplici uocabulo dicitur ea medicinae ratio, quae in rebus ad humanum uictum spectantibus sita est, & *νεωτικη*, quae ad exanitiones pertinet; haud secius *ἐμερικν*, est illa *αγογη*, siue ratio, quae in rebus, & modis uomitum parantibus collocata est. Tot itaque de balneis gymnasiorum, ac priuatis breuiter dicta sufficiant, quorum usus cum apud antiquiores rarior esset, Asclepiades Prusienfis aetate Pompeij orator habitus ex illa arte nullum quae estum trahens, cum ad medicinam se contulisset, in eaque magnam gloriam, & auctoritatem, ob blandimenta, quibus aegros curabat, ob perpetuam sanitatis firmitatem, & quod Romae quendam pro mortuo ad sepulturam elatum miro gentium stupore, ut Celsus, Plinius, & Appuleius tradiderunt, uiuere cognouerant, breui compa-

Lib. 13. Ep. ultima-

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

”

D ij rasset,

rasset, eorum usum frequentiorē reddidit. Vndecima, ac omnium D postrema in gymnasijs pars fuit Stadium, ubi populus cum uoluptate athletas certantes: spectabat: nilq. aliud erat, quam hemisphaerium quoddam, multis gradibus constructum, unde poterant commode spectatores, qui semper plurimi eo confluebant, certatores intueri. an autem inter ipsi & xystum seu peridromidas murus intercederet; atque inde per ostium ex platanonibus gymnasijs rum athletae in arena stadij prodirent, & si a Vitruuio nil explicatum habeatur, rationi tamen consentaneum uidetur, uniuersum aedificium, nec cuius pateret (quod etiam supracitati Capitolini testimonio comprobari potest) muro conclusum, & propterea a gymnasio stadium muri saepo diuisum fuisse. De alijs gymnasio fere necessarijs locis, ueluti lignario, uasario, latrinis, triclinijs, atque eius generis multis non loquor, quod horum in palaestrarum E descriptione mentio non habeatur, ad nostrumque institutum minus pertineat; sicut nec quomodo ambulationes illae substratis carbonibus, atque cloacis proximis exstruerentur. Quae omnia tamquam clara, aut alibi commodius explicata, a Vitruuio in describendis xystris praetermissa puto. Iuxta publicas thermas inuenio exstructas fuisse popinas, quas Isidorus lib. etymolog. xv. cap. ij. tradit huic inseruisse, ut, qui ob exercitationes, aut lauacra essent admodum exinaniti, dissolutius, haberent, ubi statim refici possent. atque has forsan Plinius intellexit Epist. iij. lib. j. quando post balneum, & triclinia popinarum meminit. Haec de antiquorū gymnasijs.

*De accubitus in cena antiquorum, & semel dumtaxat in die cenandi consuetudinis origine. Cap. XI.*



VONIAM balnearum explicatorum occasio iam suadet, nosq. supra polliciti sumus de cenandi semel in die, & in cena accumbendi antiquorum consuetudinis origine sermonem habere; & si extra rem nostram uideatur, atque a Galeno de accubitu nihil explicatum habeamus: haud praetermittendum est, quin sententiam nostram in medium proponamus, alias eam libentissime mutaturi, si quis meliori iudicio, ac eruditione praeditus, ueriores aliquam, & magis rationi consentaneam demonstrauerit. Quod etenim maiores nostri mane exiguum quid comederent, quod prandium uocabant, & uespere tantum saturarentur, dum cenare dicebantur, (exceptis ijs, qui coitu usuri erant, quibus a medicis uespere cenare interdictum fuisse



A fuisse scripsit Aristoteles, & exceptis Syracusanis, quos bis in die cibis impleri, quasi res noua esset, tradit Plato) satis ab Horatio, Martiale, Plutarcho, atque Galeno (ne multos alios nominem) comprobatum est: sed de his fusius & melius in varijs lectionibus nostris tractatum est. quod similiter fere omnes dum cenabant in stratis accumberent, praeter lapides Romanos id clare ostendentes, doctissimus Philander in suis in Vitruvium commentarijs auctorum antiquorum testimonijs clarum fecit, ut id amplius demonstrandi laborem mihi omnem dempserit. Ceterum unde nam hae duae consuetudines principium acceperint & quomodo uere accumberent nemo, quem ego uiderim, siue ex antiquis, siue ex recentioribus ita apposite & diligenter declarauit, quin posteris dubitandi, & plura desiderandi occasionem reliquerit. Quod uel ob rei obscuritatem, uel ob neglectum euenierit, ignoro. Ego sane utraque illas, & accubitus scilicet, & unius in die cenae consuetudines a balnearum usu manifeste existimo. & primo quod ita de accubitu sentiam, pluribus, ijsque non spernendis coniecturis adducor; quarum prima est, quod Homeri tempore, quando non adeo frequenter balneis utebantur, cenaturi sedebant, ut in conuiuio Procorum apparet.

1. partic.  
Prob. 32.  
Ep. lt. ad  
Dionem.

ἐς δ' ἡλθον μνηστῆρες ἀγῆνορες, οἳ μὲν ἔπειτα  
ἐξείνης ἕζοντο, καὶ κλισίας τε θρόνους τε:

1. Odyss.

id est,

*At Proci ingressi sunt, qui mox inde superbi  
Ordine sederunt scammis, & ordine thronis*

& ubi Telemachus, eiusque socius a Menelao hospitio accepti post lotionem cenant sedentes.

ἐς β' αὖ θρόνους ἕζοντο παρ' Ἀτρείδην Μενέλαον:

id est,

*Thronis sedebant prope Atridem Menelaum,*

sicque tempore maioris Scipionis, ac Plauti crescente paulatim balnearum usu, una quoque huiusmodi accubitus incrementum, praesertim apud Romanos cepit; neque tamen multum, quando scilicet uiri tantum, & non mulieres, ut Vitruuius, Valerius Max. & Isidorus ex Varrone testati sunt, accumbebant, nec cum ipsis lauabantur, & si Tyrihenos una cum mulieribus ὑπὸ τῶ αὐτῶ ἱματίῳ accubuisse legatur apud Athenaeum. Nam & Aristotelis tempore Graecos discubuisse in publicis cenis credi potest ex eius in 7. Politic. scriptis, ubi puerorum in-

20. Etym.  
... dip. nos.

Gymnastica

D iij situ-

stitutionem tradens Iunioribus praecepit, ne tragoedias, aut  
iambos audirent, (priusquam in commestationibus cum alijs  
discumbere (καταλίσσεως uoce utitur) ualerent: a Pompeij ue-  
ro Magni aetate usque ad Galeni, atque etiam Constantini  
Imperatoris tempora, cum in frequentissimo usu balnea essent,  
ne dum penes diuites, atque nobiles, uerum etiam quoscumque  
alios, tunc omnes fere, atque etiam mulieres cenantes simul ac-  
cumbabant, sicuti hisce uersibus innuit Ouidius.

1. de arte  
amandi.

*Ergo ubi contigerint positi tibi munera Bacchi,*

*Atque eris in socy femina parte iothi.*

&

*Cum premet ille torum, nultu comes ipsa modesto*

lib. 1. amo-  
rum.

*Ibis, ut accumbas.*

Eleg. 4.  
lib. 1. ca. 2.

& sicuti Valerius idem de aetate sua scribit. Quamquam apud Grae-  
cos numquam mulieres accubuisse iij. Verr. tradit Cicero, & apud  
Romanos diuerso situ mulieres a uiris accumbentes cenasse ratio-  
ni consentaneum est: non solum, quod honestatis, atque digni-  
tatis utriusque ratio ita postulasse uidetur, sed quia in Romanis  
lapidibus, in quibus mulieres cum uiris accumbentes reprae-  
sentantur, illae certe figura quadam ab ipsis aliquo pacto diuer-  
sa, quasque sedentes, & nulli alteri rei cubitis innixae accum-  
bentes, & edentes conspiciuntur. At quo pacto uiri accumbe-  
rent, operae precium me facturum auguror, si postquam locus in-  
uitat, breuiter explicuero. Viros enim scribit Plutarchus, in prin-  
cipio cenae cubito sinistro innixos pectoribus (ita interpretor  
πλατῆς) mensam, ut plurimum tetigisse: quo sola dextera ma-  
nu illam circumire possent, in fine uero se ipsos in latus ita, ut  
acutam corporis figuram, redderent, uertisse. *ευκατ' ἐπὶ πῆδον,*  
*ἀλλὰ κατὰ γραμμὴν ἢ χάρας ἀπομένους.* id est, non secundum  
latitudinem, sed longitudinem locum tangentem. Quam etiam  
rem Alexander ille, siue sit Aphrodisiensis, siue Trallianus (ut  
magis suspicor) libro problem. primo problem. 82. clariorem fa-  
cit: ubi inter alias causas, ob quas ueteres in principio cenae ar-  
ctius accumbabant, hanc esse unam putat, quod tunc *ἐπὶ τὸν*  
*δῶρα καὶ τὰ πλατὴ τῶ σώματος* disponebantur: satiati uero  
*ἐπὶ τὰ πλάγια* uertebantur. ita, quod ubi edebant, capite erecto  
ac humeris, spina uero dorsi modice reflexa, ac reliquo corpore  
resupine locato, & iacente manebant. dum autem multa loqui  
uolebant in latera uertas auditores uertebantur, ob quod Iuue-  
nalis.

5. Symp.  
Prob. 6.

Nam



A

*Nam plurima dixit  
In laeuam conuersus, at illi dextra iacebat  
Bellua; sic pugnas Cilicis laudabat, & ictus  
Et paegma; & pueros inde ad uelaria raptos.*

Sary. 4.

faturati pariter interdum unum in latus, nonnumquam supra dorsum supini, saepe more sedentium sese componebant. Sertorium enim cum molestas importunorum conuiuarum rixas, & fraudulenta conuicia auerfaretur mutata discumbendi forma sese supinum locasse, atque inde facilius ab iniquissimis, qui in eum coniurauerant, conuiuiis trucidatum esse in ipsius uita narrat Plutarchus. Quod accubitus in mensis apud ueteres hunc in modum fieret, praeter allata scriptorum testimonia locupletissimam fidem unicuique facere possunt duae, quas infra ponendas curauimus, picturae, quarum alteram ad tripodem coenantium, ut plerumque solebant, Ligorius maximae auctoritatis antiquarius ex uetustis monumentis communicauit, alteram ex antiquissimo, & omnium rarissimo marmore, quod in Paulli Rhamnusi uiri optimi, ac bonarum litterarum, omniumque pulcherrimarum rerum studiosissimi, luculentis aedibus Patauij conspicitur, accurate, & fideliter repraesentari fecimus. Ex hac namque postrema, non modo sententia nostra, de uera accubitus forma, quam primi forsitan omnium Romae Octauio Pantagatho, Onuphrio Panuino, alijsque grauissimis uiris, & postremo Patauij Ligorio, absque marmoris ullius testimonio, ac sola coniectura proposuimus, librorumque auctoritatibus tutati sumus, apertissime confirmatur, quaeque fuerint ueterum triclinia perspicuo cognoscitur, immo uero Lambini, ac aliorum qui ex ingenijs accubitus uarijs modis describere aggressi sunt, opiniones refelluntur, simul plura scriptorum obscura & praeclara loca illustrantur, ut non immerito debeant cuncti bonarum artium, & antiquitatis amatores in primis doctissimi uiri Io. Baptistae, qui lapidem comparauit, Manibus; tum Paullo Rhamnusi filio, qui eum egregie custodiuit, & nobis indicauit, immortales gratias agere. Etenim ei quod Plutarchus de loco consulari, nec non de tribus tricliniorum mensis disseruit, iam non obscurum est, quam mirifice quadret proposita triclinij Rhamnusiani figura. Similiter, & quae ab Horatio de conuiuarum situ uarijs in locis narrantur, non aliunde melius intelligi possunt, praefertim quando scribit.

i. de symp.  
probl. 3.

D iiii Saepe

lib. 1.  
Sat. 4.

*Saepe tribus lectis nideas coenare quaternos  
Equibus unus aui, quauis aspergere cunctos  
Praeter eum, qui praebet aquam.*

D

J. Symp. 5.

Quem locum dum Lambinus exponeret, cur antiquos consue-  
uisse in quolibet lecto magna ex parte quaternos cenare palam as-  
seruerit, sane miror, quasi non sit cuiq. perspectissimum leges ex-  
stitisse quae numerum conuiuarum nouem excedere uetabant,  
sicut & adagium illud uulgatissimum, septem conuiuium, no-  
uem conuiuium, attestatur. Quinimmo Iulius Capitolinus re-  
fert L. Verum Imperatorem praeter exempla maiorum, cum  
duodecim solemnibus conuiuiis primum accubuisse, ita ut prioribus  
saeculis potius ternos, atque pauciores adhuc singulo lecto con-  
uiuias discumbere solitos fuisse conuincatur: nisi epula publica,  
& nuptiales cenas excipiamus, in quibus cum magna hominum E  
copia coueniret, nequaquam accubentium numerus seruari pote-  
rat, ut ex Plutarcho, ac Rhamnusiano lapide colligitur; quo uel  
epulam publicam, uel nuptialem coenam representari non est  
dubitandum. Quod autem Turnebus, & Lambinus idem de pue-  
ro aquam praebente sunt interpretati, equidem non improbo. at  
forsan nec absurdum fuerit, si Flacci uerba de eo puero exponan-  
tur, quem tam omnes fere mensarum sculpturae antiquae, quam  
poetarum testimonia conuiuijs semper frigidam, & calidam prae-  
buisse ostendunt, quemq. cunctos, ne ab ipso male tractarentur,  
reueritos esse, & ab eo mordendo abstinuisse uerisimile sit. Iam  
uero Maria Magdalena ut stans retro pedes Christi coenatis laue-  
rit, atq. Ioannes supra eiusdem Christi pectus recubuerit, ex hac  
eadem Rhamnusiani triclinij figura, secus quam pictores antiqua F  
rum rerum ignari faciant, sine labore conijcitur: quemadmodum nec ar-  
duum est percipere quid Martialis significare hoc disticho uoluerit.

lib. 5.

*Omnia cum retro pueris obsonia tradas  
Cur non mensa tibi ponitur a pedibus?*

lib. 1,  
Satyr. 8.

Siquidem cenantibus alte iacentibus spacia retro relinqueban-  
tur, in quibus seruis uaria ministrantibus multa offerre, & oblata  
recipere facile erat. sed praeter alia mox dicta, triclinium hocce  
tria non adeo uulgata monstrat nobis. Vnum est, quod memo-  
riae prodidit Varro. s. quo tempore usus camerae ignorabatur,  
uela ad excipiendum puluerem ne super mensas spargeretur, atq.  
daptes simul conspurcarent, & conuiuias, solita in triclinijs suspen-  
di, atq. ab Horatio aulaea uocata, his carminibus designari.

In-



*Interea suspensa granes aulaea ruinas  
In patinam fecere, trahentia pulueris atris  
Quantum non Aquilo Campanis excitat agris.*

quem morem hodie Principes & Monarchas seruare compertum est: apud quos, mensas sub quibusdam ueluti tentoriis sericeis parari saepe uidemus. Alterum est, quod in uarijs nostris lectionibus docuimus, nimirum priscis illis temporibus priusquam coronae ex floribus, herbis, & auro in usum uenirent, cenaturos, cum ad dolores capitis ex cibo & potu auerruncandos, tum ad ebrietatem compescendam, lanceis, aut lineis uinculis tempora & frontem uincire solitos. quod minime puto absq. ratione fuisse excogitatu, cum uenae arteriae, caeteriq. capitis meatus, quo magis coacti, atq. adstricti sunt, eo minus uapores a uino, & cibus sursum elatos, simulque molestias uarias inducentes recipiant.

Tertium est, id quod luculentissime Athenaeus tractauit, apud quem scriptum & probatum inuenitur, priscos illos primum cornibus bouum potasse, indeq. *κεράσαι*, id est temperare uinu aqua *ὑπὸ τῶν κεράτων* id est, a cornibus uocatum esse: tum cornua illa non solum auro, & argento ornata, uerumetiam argentea, & aurea esse facta, illisque conuiuas sibi ipsis mutuo propinare consueuisse: ut ex his omnibus iure colligendum uideatur, lapidem Rhamnusianum esse uetustissimum, in quo & aulaea, & conuiuarum cinctae lanceis, seu lineis uinculis frontes, & cornu facta propinatio clarissime repraesentantur, una cum alijs instrumentis nonnullis in dextro margine expressis, quae alijs, in antiquitate explicanda magis uersatis, relinquo declaranda; quos etiam comonitos cupio, ne si quae discumbentium, & mensarum figurae in hoc ipso triclinio minus integrae conspiciuntur, ulla admiratione capiantur, quoniam ut est hodie marmor ipsum uetustate corrosum, & pene deletum, repraesentare satius duximus, quam addentes aut dementes quicquam, fidem nostram suspectam reddere.

Dipnosophiiton. II

Gymnastica.

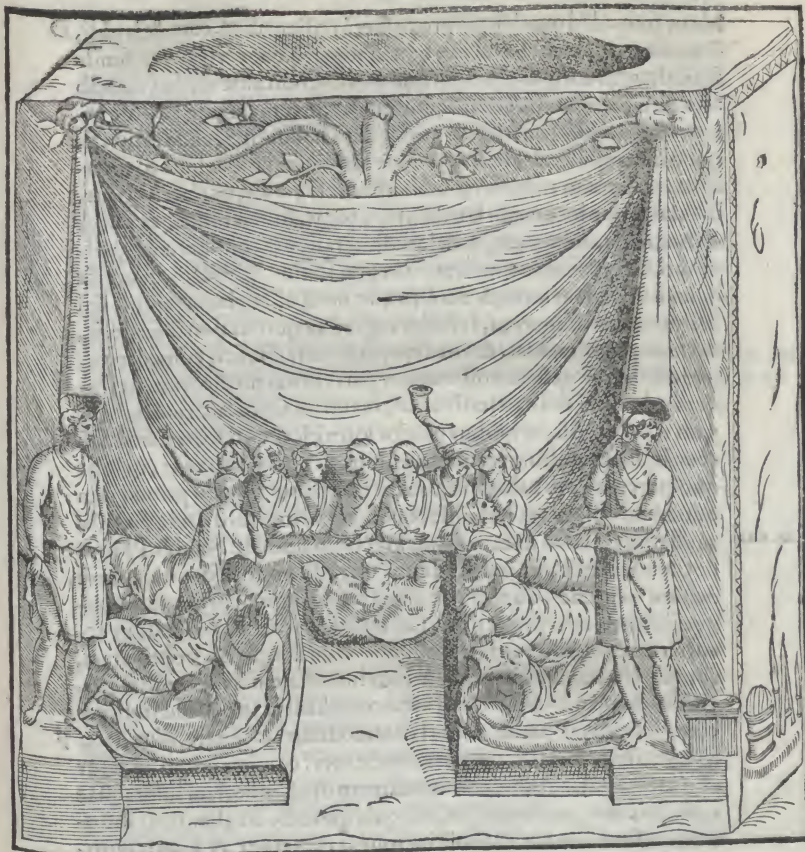
D v



ACCUBITVS

MAR  
Pa





MARMOREVM TRICLINIVM VETVSTISSIMVM  
 Patauij, in Aedibus Rhamnusianis, post Curiam Urbis  
 Praefecti, in vico Patriarchae, ad Diui Petri.



Nunc itaq. ad id quod supra proposuerā rediens dico, cum & lauādi, D  
& accūbendi mores simul introduci, augeriq. coeperint, uerisimile  
fieri, alterum eorū ab altero ortum duxisse: non autē est dicēdum ab  
accubitu balnea utpote ualde antiquiora, ortum duxisse: igitur re-  
manet ut accubitus a balneis principium habuerit. Secūda ratio est,  
quod ueteres usq. ab Homeri temporib. statim post balnea coenita-  
bant, quinimmo ex locis Homeri a nobis supra citatis clare elicitur,  
mensas prope locum ubi lauabantur, parari solitas fuisse. ex quo si  
cōmoditatis, uoluptatis, ac ualitudinis rationes consideremus, ualde  
rationi consentaneum erat, illos praefertim, quibus priuata erāt  
domi balnea, iam lotos, & deterfos, ne noxā ullam incurrerent, sed  
lassitudinem effugerent, lectulos ingredi, a quibus non discederēt,  
sed mox prope mensas, & coenam parari curarēt, sicq. comederent,  
perinde ac tempestate nostra maior pars eorum medicorum facien- E  
dum iubet, qui aut ualutidarios, aut etiam sanos lauari mandant,  
nam κλίσμοι illi, in quibus procos lotos Homerus sedere facit, dū  
coenāt, haud multum lectulis accubitorijs dissimiles erant, ut hinc  
quoque conicere ualeamus, tunc accumbendi morem principium  
quoddam obscurum habuisse; quod posterioribus deinde saeculis  
paullatim crescens in eam formam terminatum sit. Nam & Plinius  
hoc innuere uoluisse mihi uidetur, quando nonnullos uino nimīū  
deditos improbat, quod post balnea lectos ingredi prius, tunicam-  
que induere non paterentur; sed nudi protinus ad bibendum ac-  
currerent. Accedit tertia ratio, quod cum neque ob uoluptatem,  
commoditatemue ullam aliam, aut honestatem ita accumbere in-  
choarint, quando si sedentes, atq. accumbentes in cenādo inuicem  
comparemus, illi ualde maiori commoditate, facilitate, dignitate, F  
ac honestate utuntur, quam accumbentes: coniiciendum uidetur  
aliqua alia iusta ratione consuetudinem illam inuectam fuisse, quae  
opinionē mea, nulla alia fuit, nisi quia quotidie lauabantur; a lotio-  
ne ne offenderentur, lassitudinemue incurrerent, & humectatio-  
ne balnei magis fruerentur, lectos ingrediebantur, atque ibi uel la-  
cerna induti, uel nudi, ut in marmoribus aliquibus ostenduntur,  
mensas sibi ipsis apparari iubebant. Ex quo paullatim huiuscemodi  
consuetudine crescente factum fuit, ut non modo semper mensae,  
& lecti simul pararentur, uerum etiam magnum dedecus foret, si  
quis coenans non accubuisset, ut Martialis significauit, ubi Syri-  
scum damnat, quod in popinis sellularijs non accumbens coenaret.  
Quod si quis sententiae nostrae id refragari uelit, quod uerisimi-  
le nequaquam uidetur in epulis publicis, in nuptijs, in cenis pri-  
uatis,

H. 14. c. 22.



**A**uatis, semper balnea ante cenam adhibita, ut eorum gratia in lectis accumberent; & quod magna pars hominum in publicis balneis gymnasiorum lauabantur; in priuatis uero domibus cenabant; unde necesse erat exeuntes ab ipsis indui, & praeterea minime credendum esse, artifices, & omnes denique, qui accumbendo cenabant, semper antea lauasse, quando praesertim, ex Plauto, Terentio, & ex lapidibus Romanis scitur accubitoris foccos & soleas detrahi solitum: quod argumentum est, eos non semper a balneis tunc discessisse; & quando similiter constat triclinia a balneis separata fuisse, atque lectos accubitorios, & cubicularios, in quibus dormiebant, diuersos exstitisse. Huic primum respondeo, minime mihi plene constare, quod omnes indiscriminatum semper accumberent, uti certum est de nobilioribus, atque ditioribus, qui priuatas domibalneas habebant, quando Horatio priuatam sui ipsius uiuendi rationem exponens, accubitus nullam mentionem fecit, & quando Martialis eos qui in sellarijs uocatis tabernis comedebant, minime accubuisse significat, ubi de Syrisco in hunc modum loquitur,

lib 1. Ser.  
ep. 6.

*Infusum sibi nuper a patrone  
Plenum Maxime centies Syrisco  
In Sellariolis uagus popinis  
Circa balnea quattuor peregit.  
O quanta est gula centies comesse.  
Quanto maior adhuc nec accubare?*

Sed esto quod accumberent, quin etiam omnes lauarentur, minime negari potest, cum uel rarissime, uel numquam de accubitu apud auctores mentio habeatur, quin lotionem quoque aliquo pacto nominari appareat. De publicis epulis, atque nuptialibus conuiuijs, fateor quidem omnes in stratis tunc accubuisse: haudquaquam tamen iure quis infitiabitur, quod etiam quilibet ante separatim, aut simul in priuatis, aut publicis balneis non lauaretur: immo uerisimile fit, accessuros ad publica, uel priuata amicorum conuiuia prius se lauasse, ne fordibus in die necessitate quadam contractis infecti, ceteros mundiores perturbaret, & propterea ipsis numquam non stratos fuisse lectos. Addo huic nequaquam me sentire posterioribus saeculis omnes propterea accubuisse cenantes, quia statim e balneis exirent, sed existimo accubitus originem inde emanasse, quoniam antiquiores balneis egredientes ad iam contractam, aut futuram lassitudinem uitandam post modicum temporis interuallum lectos intrarent, atque ibi modo nudum, modo lacernis, alijsue in id paratis uestibus induti cenarent, atque

lib. ii de re  
rust. c. i.

3 Symp.  
Prob. 1.  
6. de symp.  
cap. de ane-  
tho.  
2. Paeda.  
cap. 8.

li. 7. ca. 16.

de tu. ua.

que inde mox aucta balneorum consuetudine usque adeo accum-  
bendi morem creuisse, ut nobiliores in delicijs maximis eum habē-  
tes, lectos nunc marmoreos, nunc argenteos (quod de Heliogaba-  
lo serunt) in id separatim exstrui curarint, neque in iis, in quibus  
tamen quamplures, (ut de Lucio uero Imperatore tradit Capitoli-  
nus, & praesertim pauperes dormire consueuisse puto) sed in cubi-  
cularijs uocatis dormire uoluerint. quem morem accumbendi pos-  
tea uiliores, & pauperes ad ditiorum imitationem, tam a balneis  
quam illoti, ita frequentissimum effecerunt, ut Columella praeci-  
pere coactus sit, ne uillicus nisi sacris diebus accumbens cenaret; in  
qua re non secus contigit, ac euenisse conspicitur in balneis, atque  
plurimis alijs rebus, quae in honestum usum, & quasi necessitate  
quadam primum repertae, deinceps ad luxum, lasciuiam, uolupta-  
tem, aliosque usus tractatae fuerunt. Quis est, qui nesciat ueteres  
in cōuiuijs omnes prope excogitasse uoluptates, nihilque reliquis-  
se, quod ad delinientos animos faceret? sic enim sermones conui-  
uales ad animi intelligentias afficiendas magno studio inuenerunt,  
ad auditum oblectandum musicae uaria genera adhibuerunt, un-  
guenta pretiosissima odorati dicarunt, sicut, & coronas ex folijs,  
floribusq; contextas, quas modo manibus, modo collo, modo capite  
ut lapides Romani, Plutarchus, Galenus, & Clemens Alex. testan-  
tur, tenebant; quo fragrantia, & colore naribus, atque oculis arri-  
derent, somnum conciliarent, ebrietatem uitarent. quantum por-  
ro cibis, & potibus delicatissimis conquirendis studium adhibue-  
runt, non modo fidem faciunt sexdecim illa eduliorum genera, ut  
ex Varrone refert Gellius, a longinquis regionibus Romā aduecta,  
atque alia quamplurima a Iulio Polluce nominata, uerum etiā mul-  
ta, & prope innumera Auctorum de re coquinaria commentaria  
ab Athenaeo citata. De antiquorum in die semel tantum sese cibis  
implendi cōsuetudine, eius etiam opinionis sum, quod cū ad emun-  
danda corpora quotidie ante cibos, ut superiori capite diximus, ue-  
teres lauare cogerebantur, & a lotione lectos ingrederentur, uix se-  
mel comedendi in die otium ipsis suppēbat: quoniam si priuata  
cuiusque negotia spectemus, si & exercitationum, & balneorum,  
aëcubitusq; apparatus consideremus, magna temporis pars ipsis in-  
sumitur, ut si bis in die saturari uoluissent, aut negotia omittere,  
aut balnea interdum uentre pleno adire, aliosq; multos errores, &  
in ualitudine, & in alia uitae ratione committere fuissent coacti.  
Comedendi uero horam, & modum balneorum tempore, atque  
commoditate metiri institutum fuisse possumus a Galeno intelli-  
gere,



Agere, qui si interdum ob aegrotantium inspectiones tardius se la-  
uandum dubitabat, panem mane sumebat, quo cenae tempori suf-  
ficere ualeret, quando alij simili de causa, panem, uinum, oliuas,  
aut quid aliud capiebant, uti non modo Galenus falsus est, sed  
etiam Horatius, ubi de se scribit.

*Pransus non auide, quantum interpellat inani  
Ventre diem durare.*

Quod porro uespertinam horam cenae dedicarint, in causa fuisse  
praecipue uitae commoditatem existimo; siquidem difficile fuisset  
post exercitationes, balnea, & cibum, agēdis rebus operam nauare;  
praeterea cum accumbentes cenarent, alij statim somno capiebantur,  
alij modico temporis spatio uigilantes dormitum ibant: ex quo  
ad haec omnia nulla opportunior hora quam uespertina inuenie-  
batur, quamquam etiam nonnullos, & praesertim medicos in hoc  
uoluntudinis quoque rationem spectasse opinor, quando in nocte  
melius, quam interdiu, cibi conficiuntur, tuncq. perspicuum est plus  
edendum, quando plus coquitur. Haec sunt quae de accubitus, &  
cenae antiquorum origine mihi *παρρησιας* dicenda uolui.

*De Auctoribus Gymnasticae, & gymnasiorum  
ministris. Cap. XII.*



Vemadmodum ceterae artes proprios auctores habue-  
runt, qui earum facultates, regulas, atque usum scriptis  
mandarunt: similiter gymnasticam illis nequaquam ca-  
ruisse constat, qui & ipsam uoluminibus illustrarint,  
& ab obliuione uindicarint; sed factum est, ut quam iacturam plu-  
rimae res hominum subierunt, isti quoque auctores fecerint, quan-  
do quidem hisce temporibus neminem eorum habemus, quos Ga-  
lenum, atque alios antiquiores uidisse, ac lectitalle certo scimus.  
Quis etenim aetate nostra Hippocratis, Dioclis, Praxagorae, Phi-  
lotimi, Erasistrati, Herophili, & Asclepiadis de hac re scripta, a  
Graecis, atque Latinis auctoribus citata uidit? quorum praeclarissi-  
ma commentaria nisi hodie desiderarentur, forsitan haec ars, quae iam  
dudum pene abolita est, non minus ceteris dignitatis, atque splen-  
doris haberet; neque nos hunc laborem ad lucem eam reuocandi  
assumeremus: praeterea Theonis de hac eadem libros, Diotimi  
gymnastae de exercitationibus, & sudoribus a Theophrasto cele-  
brata commentaria: quibus dum nos carere confidero, non ma-  
gnopere commoueri ne iueo, atque interdum etiam ab incepta  
op era

In Escc.

opera ualde deterri, sed haec dimittentes iam gymnasiarum mi-  
nistros declaremus, inter quos primum locum tenebat gymna-  
siarchus, cuius munus erat toti gymnasio praesse, & ueluti prin-  
ceps quidam omnia moderari, tempus, & horas praescribere, ordi-  
nem ponere, & alia denique quae ad artium, & locorum publico-  
rum principes spectant, sedulo curare: hunc Lydus paedagogus  
apud Plautum gymnasij praefectum uocauit, his uerbis: Ante so-  
lem exorientem nisi in palaestram ueneras: Gymnasij praefecto  
haud mediocres poenas penderes. Ex quo loco gymnasiarchum  
colligitur in adolescentes, si quid peccassent, animaduertere ma-  
gno Imperio consueuisse: ut etiam clarius in amatorio Plutarchus  
docuit. de hoc & Cicero in sexta Verrinarum: Demoliendum cu-  
rauit Demetrius gymnasiarchus, quod is loco illi praeerat. Secun-  
dum locum habebat xyistarcha, hic ambobus xyistis, stadio, & deni-  
que cunctis athletarum exercitationibus praeerat, ut scriptum reli-  
quit Tertullianus in libro ad martyres, & ut ex inscriptione conii-  
citur, quae Romae in foro Traiani in basi statucae Graecis litteris  
notata a nobis sic latine reddita est.

DEMETRIVM. HERMAPOLITAM. ALEXAN-  
DRINVM. PANCRATIASTEM. PERIODI. VI-  
CTOREM. PALAESTRITAM. ADMIRABILEM  
ALIPTAM. PONTIFICEM. TOTIVS. XYISTI. PER-  
PETVVM. XYISTARCHAM. BALNEIS. AVGV-  
STI. PRAEFECTVM. PATREM.

M. AVREL. ASCLEPIADES. QVI. ET. HERMO-  
DORVS. ALEXANDRINVS. HERMOPOLITAE  
MAGNI. SERAPIDIS. AEDITVVS. PANCR-  
ATIASTES. PERIODI. VICTOR. ALIPTA. QVEM  
NEMO. DETRVDERE. POTERAT. INCVI. PA-  
TVS. XYISTARCHA. FILIVS. PONTIFEX. TO-  
TIVS. XYISTI. PERPETVVS. XYISTARCHA. ET  
BALNEIS. AVGVSTI. PRAEFECTVS.

Ab hoc sententia mea, diuersus fuit Praefectus luctae a Galeno ὁ  
ῥάτης παλάσματος uocatus, qui perinde, ac Paedotriba quidam  
luctantium dumtaxat magister erat, cum xyistarchus plurium exer-  
citationum: moderator, uictorumque & omnium praemiorum  
decernendorum iudex foret. nominatur, & ab Hippocrate πα-  
λας ἐγγίλας, nos custodem palaestrae dicere possumus; quod  
non

6. Epidi-  
sect. 8. pro-  
pefionem



A non solum ipse luctaretur, uerum etiam palaestrae curam haberet. Agonistarcham uero eum fuisse puto, qui certaminum publicorum praefectus esset, quiue & in amphitheatris, & in gymnasijs, ubi athletae in publicos ludos prodituri prius exercebantur, munus suum obibat. eius habetur mentio in hac uetusta inscriptione a Ligorio mihi communicata.

APOLLINI. INVICTO  
SACRVM  
M. AVRELIVS. M. AVG  
LIB. APOLLONIVS  
AGONISTARCHA.COM  
MODIANVS.

B Post hos aderat Gymnaestes, quem Galenus secundo de tu. ual. uo-  
luit magistrum omnium exercitationum existisse, qui eorum ui-  
res, ac potentias ad sanitatem conducentes callens, quo modo fieri  
deberent, quam diu, & quae quibus conuenirent, tam athletas,  
quam ceteros omnes exercitatores edocebat; eo quod uel medi-  
cus esset, uel medico in multis par, ut ex Platone xj. de legibus col-  
ligitur. ubi si quis seruum aegrum medico, aut gymnastae uendat,  
non esse redhibendum uult, quasi uterque languentes sanis digno  
scere scire debeat. hunc Xenophon, ut refert Iulius Pollux, Pro-  
gymnaestem appellauit, Plato uero Paedotribam, referente Galeno,  
Cuocare maluit. is enim in tertio de republica Herodicu medicum  
qui primus gymnasticam medicinae iunxit, Paedotribam nomi-  
nauit, & in Protagora ita scriptum reliquit: *ἔτι τοίνυν πρὸς τοῦτοις*  
*εἰς παιδοτρίβας πέμπουσιν, ἵνα τὰ σώματά βελτίω ἔχοντες ὑπὴρ*  
*ρετῶσι τῇ διανοίᾳ χρηστῇ ὕψει.* Praeter haec adhuc ad paedotribas  
mittunt, ut corpora meliora habentes menti bonae existenti inter-  
uiant. Galenus tamen in consilio pro puero epileptico paedotri-  
bas rudes, & bardos, ac ex ignaris hominibus electos fuisse tempo-  
re suo, tradit. *Αλέξανδρον* quoque ab Aristotele 2. Ethic. capit. 6. a  
Paulo Aegineta *ιατραλείπην*, & a Latinis Aliptam hunc eundem  
uocatum reperio: si quidem Celsus, ubi dixit sanum hominem nul-  
lis sese legibus obligare debere, neque medico, neque alipta ege-  
re; nullum alium nisi gymnastam intelligere uoluit; sicuti etiam  
Cicero in epistola quadam ad Lentulum, in qua haec scripta repe-  
riuntur: Sed uellem non solum salutis meae, quemadmodum me-  
dici,

In lib. ad  
Thrac.

”  
”  
”

lib. 3. c. 47  
lib. 1. c. 1.

„ dici, sed etiam, ut aliptæ, uirium, & coloris rationem habere uo-  
 „ luissent. Ex quo Clemens Alexandrinus vi. Strom. dixit, sanitatem  
 per medicinam, bonam uero corporis habitudinem per alipticam  
 comparari: quamquam etiam aliquando pro unctore ipso, uel pro  
 unctorum magistro aliptam accipiam: ut apud Plutarchum in  
 libro de tractanda uisitudine, & Cochlum Aurelianum saepius uide-  
 re est. quo in casu Hippocratem ἐλάττωσιν potius dicere uoluisset,  
 notat Galenus in linguarum explanatione. Post Gymnastem erat  
 Paedotriba, qui licet secundum Platonem ab eo differre non uide-  
 retur, Galenus tamen eos ualde diuersos fuisse scribit, dum Gym-  
 nastam medico & Imperatori, Paedotribam militi, & coquo assimi-  
 lat, merumque gymnastes ministrum nuncupat. nam sicuti mi-  
 les nihil eorum, quae ad bellicam scientiam pertinent, & coquus  
 eorum, quae ad medicinam, nouit, sed alter Imperatoris, alter me-  
 dici dumtaxat mandata exsequitur, pariter Paedotriba exercitatio-  
 num omnium facultates ignorabat, gymnastaeque praecepta solum  
 faciebat, utpote qui & usum, & differentias, & modum exercita-  
 tionum experientia quadam calleret, sed ob ignorantiam saepenu-  
 mero aberraret, ut innuere uoluit Galenus in libello de puero Epi-  
 leptico, ubi dixit, difficile fuisse prudentem paedotribam inueni-  
 re. Hanc gymnastae, & paedotribae differentiam Aristoteles quo-  
 que philosophus cognouisse uidetur, dum 8. Politicorum conclu-  
 dit, Adolescentes gymnasticae atque paedotribicae tradendos fore:  
 quarum altera qualem quendam facit corporis habitum, altera  
 operationes; & quarto Politic. loco antea citato dicit: *μὴ δὲ ἐν ἡμέτῳ  
 τοῦ παιδοτρίβου καὶ τοῦ γυμνασίου παρασκευάσαιτε, καὶ ταύτην  
 ἐστὶ τὴν δύναμιν.* Gymnastes itaque erat praefectus exercitationum,  
 paedotriba uero minister, & panifici, coquo, ac aedificatori propor-  
 tionem respondens, facere panes, obsonia, aedes scientibus quidem,  
 minime tamen, quid in ipsis optimum sit, quid non optimum, in-  
 telligentibus, quamue facultatem ipsorum unumquodque ad sa-  
 nitatem haberet, non dignoscentibus. Haec duo nomina apud  
 Homerum non existerent narrat Galenus: quod, ut antea declarau-  
 mus, semina dumtaxat artis gymnasticae tunc temporis apparebant,  
 neque ars ad regulas ac formam redacta, & proinde neque artifex,  
 & minister erant. Aderat & Sphaeristicus eorum, qui pila ludebant,  
 institutor, ac ueluti paedotriba, quiue, secundum Galenum, om-  
 nem pilae iactum, exceptum, repulsumue callebat, minime tamen,  
 quem corpori affectum parerent hi, noscebat. Aderant serui fri-  
 candis corporibus destinati, qui ad praescriptum gymnastae, aut  
 paedotribae

In lib. ad  
Tharf.

Cap. 3.

a de tu  
cal.



**A** paedotribae modo nudis manibus, modo unctis, modo cum lin-  
teis alias duris, alias mollibus, alias asperis, alias mediocribus, ua-  
rio, ac diuerso modo, prout opus erat, corpora fricabant. Post hos  
erant & reuñctores ita a Plinio, ac Celso nuncupati, quod corpora  
iam exercitata ungerent, reuñgerentue. hos, fuere qui crediderint,  
a Paulo Aegineta *ιατρολεΐπται* uocatos: sed decepti sunt, - cum  
alium fuisse ab his *ιατρολεΐπται* ostenderimus. Mediasini quoque  
gymnasijs ministrabant pauimenta euerrentes, necnon multa alia  
pro seruitijs gymnasiolorum obeuntes. Pyrrhus Ligorius inter alia  
antiquitatis eius praeclarissima monumenta hanc inscriptionem  
habet, in qua Mediasinorum fit mentio.

lib. 3. c. 45.

D. IS. MANIBVS. S.

**B** TITO. FLAVIO. OLENO  
SERVO. ET. PROCVRAT  
BALNEI. T. FLAVI AVG  
VCT. MEDIASTINO  
VIX. ANN. XC. MEN  
VII D. VIIIIL  
T. FLAVIVS. T. L  
POLYMNESTVS  
MEDIASTINVS  
AVG. N. FAC. CVR

**C** Aderant serui balneares, lotos in balneis primo cum spongijs, mo-  
do purpura tinctis, ut refert Plinius, modo candefactis, deinde cū  
linteis exsiccantes. hos quoque arbitror ego consueuisse strigilibus  
corpora exercitatorum distringere, atque a strigementis depurare.  
Aderant pilicrepi, qui sphaeris pice oblitis curabant, ne ignis bal-  
neorum exstingueretur. quidquid alij dicant, qui pro pilicrepis lu-  
fores pilae, utpote obstrepentes, intelligendos putant, male senten-  
tias Martialis & Statij, de quibus nos locis suis loquemur, interpre-  
tantes. Alipili, qui (ut refert Seneca) ad uellendos ab aliquibus cor-  
poris partibus, & praesertim alis pilos adhibebantur: nisi uelimus,  
ut docti uiri censuerunt, pedierepos, & alipedos apud Senecam le-  
gere, quasi in gymnasijs essent, qui a pediculis homines purgarent,  
& inter occidendum ipsos magna uoce singulos enumerarent, ita  
ut Seneca ab huiusmodi uocibus offenderetur. quorum tamen  
sententiam non probo, quod Iuuenalis certo testatum faciat, suis.

Epist. 57.

se in thermis, qui ab alis pilos auellerent, ubi seruos suos describens D  
Perfco ait:

Sat. 11.

*Nec pugillares desert in balnea rancus*

Lib. 14. ca.  
20. lib. 29.  
cap. 1.

*Testiculos, nec uellendas iam praeuuit alas.*

Atque hos modo uolſellis ad id obeundum uſos eſſe: nunc reſina,  
(hanc enim in euellendis uirorum corporibus pilis maximum ho-  
norem obtinuiſſe conſitetur Plinius) nunc pſilothris, opinor. quan-  
do narrat Suidas in conſectaneis, Ephoros, morum apud Lacedae-  
monas cenſores, coaſtos aliquando fuiſſe, lege, & edicto cauere, ne  
in balnea inferretur pix, utque omnes depilatores exploderentur.  
Ianitores quoque gymnaſiorum unum quodque habuit; Fornaca-  
tores, de quibus ſupra locuti ſumus. Miniſtrabant praeterea gym-  
naſijs uariarum rerum uenditores, ut poſſent illi, qui in ipſis uerſa  
bantur, & cupiditatibus, & neceſſitatibus ſatiſfacere. inter quos  
adnumerantur a Seneca libarij, hoc eſt, ut prudenter notat Rho-  
diginus, liba uendentes, botularij, cruſtularij, &, quoniam inter  
exercendum ſaepe uulnera, contuſiones, contorſiones, luxationes,  
multaque alia fieri ſolent, ob id gymnnaſia medicos ſimiliter ha-  
buiſſe opinor, qui mane & ueſpere huiusmodi caſibus occurrendi,  
atque medendi gratia praecto aſſent, quemadmodum & in lu-  
dis, ſeu publicis ſpectaculis. quod eo magis uerum puto, cum Ro-  
mae inuenta ſint hae duae antiquae marmoreae inſcriptiones,  
quibus medici ludi Matutini, & ludi Magni explicata habetur  
mentio.

DIS. MANIBVS

M. CALPVRNIO. M. F. MEN

VOENNIO

VIX. ANN. XXX. M. IIX

M. CALPVRNIVS. M. F. MEN

HILARIVS. MEDICVS

LVDI. MAGNI

FRATRI. PIISSIMO. FEC

EVTYCHVS. AVG. LIB. NERONIANVS. MEDICVS. LVDI

MATVTINI. FECIT. SIBI. ET. IRENE. LIB. CONIVGI

CARISSIMAE. BENEMERITAE. ET. LIBERTIS

LIBERTABVS. Q. POSTERIS. Q. EORVM

Qui



**A** Qui autem essent ludi Matuniti, & Magni, ita proditum inuenio, quod spectacula, quae ad populum fiebant, partim mane, partim post prandium, quod in urbe publice dabatur populo, edebantur. Mane belluarum inter se, & hominum cum belluis certamina proponebantur, ut ex Seneca epist. vij. necnon in fine tertij libri de Ira cuius perspectum esse potest. Post prandium hominum inter se pugnae committebantur: quod genus gladiatorium munus apud Historicos saepe nominatum inuenitur: de quo etiam meminit idem Seneca epist. vij. Illos, qui aduersus bestias certabant, bestiariorum; gladiatores autem meridianos a Suetonio in Claudio uocatos, facile est intelligere. Cur autem meridianum spectaculum sit uocatus ludus magnus, existimo causam; quia maior pars spectatorum confluere ad uidenda hominum, quam bestiarum certamina; ut iure omnes, & praesertim Seneca hanc populi in spectandis homicidijs delectationem sint infectati. Non est tamen illud ignorandum, scholas quasdam Romae magnos, & matutinos ludos esse uocatas, forte quod in illis meridie, in his mane homines exercerentur. Concludo igitur gymnasia hos omnes habuisse ministros, gymnasiarcham loci principem, xylistarchum, athletarum magistrum, cum omnibus exercitijs praefectum, atque non ignobilem, cum eorum facultates pro sanitate, modum, & tempus utendi diacalia dignosceret. Subiecti gymnastae multi erant ministri, paedotriba qui palaestrae ministrabat, exercitationibus luctae praefectus, sphacristicus, fricator, reuictor, & mediastinus, pillieropus, alipilus, Ianitor, fornicator. Atque haec de gymnasijs antiquorum a nobis satis dicta sint.

**C** *De trium gymnasticarum specierum differentijs, bellica, legitima siue medica, & uitiosa seu athletica. Cap. XIII.*



**V**ICVMQVE artem, aut rem aliquam sibi exacte tractandam proponunt, operae pretium est, ut non modo illius naturam, atque singulas condiciones explicant, uerum etiam illam ab alijs, quae similem naturam perinde, ac nomen obtinere uidentur, ita distinguant, ne lectores aequi uocatione decepti uel circa res ipsas insigniter decipiantur. & ideo cum nos gymnasticam ueram tractare proposuerimus, quae medicinae pars esse definita iam a nobis fuit, aliaeque sint gymnasticae circa eadem fere uersantes: necesse arbitror de his ipsis sermonem facere, quo habito possit diuersitas omnium facillime inter nosci. repetentes igitur quae superius diximus, tres statuimus

Gymnastica

E gy-

gymnasticae totius species gymnasticam ueram seu legitimam (ut D  
 Galeni more loquar) bellicam, tertiam uitiosam a Galeno nuncu-  
 patam: hae omnes licet circa easdem fere humani corporis exerci-  
 tationes tractationem, operationemq. habeant, nihilominus fini-  
 bus, quorum gratia singulae institutae sunt, magnopere. sicut etiā  
 supra monstrauius, differunt. Nam gymnastica simplex & medi-  
 cinae pars id solum curat, ut homines exercitationum moderatū  
 ope, & sanitatem acquirant tueanturue; & bonum habitum adipi-  
 scantur; *ὁμολογῶ* (dicebat Plato) *μητὰ πολλὰ, ἀλλὰ τὰ μέτρια*  
*γυμνάσια τὴν εὐεξίαν ἐμποιοῦν τοῖς ἀνθρώποις*, id est, Fateor haud  
 multas, sed moderatas exercitationes hominibus bonum habitum  
 inferere. Hoc ita esse quoniam Galenus tū in libello ad Thrasibul-  
 um, tum in libris de tuenda ualitudine non minus copiose, quam  
 luculenter demonstrauit, & nos quoq. superius aliqua ad hanc spe-  
 ciem pertinentia declarauimus, haud amplius in ea celebranda uer-  
 bis immorabor, sed ad Bellicam transibo: cuius unū studiū erat ho-  
 mines pueros atque etiā apud nonnullos mulieres earundem exer-  
 citationum adiumento ita disponere, atque aptare, ut & in bello  
 sese fortiter gerere, & hostes propulsare, & patrias tueri, & omnem  
 denique militarem peritiam tenere ualerent. quamuis enim haec  
 quoque sicut & superior bonum corporis habitum compararet,  
 & sanitatem quodammodo tueretur, quia tamen proprius illius fi-  
 nis erat homines bellis gerendis idoneos atque fortes efficere, pro-  
 pterea eandem nō esse satis aperte constat. quod uero bellica gym-  
 nastica nullam aliam naturam habeat praeter a me explicatam, lo-  
 cupletissimum testem Platonem in medium afferam, qui in septi-  
 mo de legibus (postquam declarauit iuuenum, & puerorum edu-  
 cationem maiorem partem in rebus pub. obtinere) decernit publi-  
 cos magistros habendos, qui gymnasticam pueros, atque puellas,  
 & uirgines edoceant, quod ad assequendam militarem peritiam, nil  
 melius palaestrica & saltatoria gymnasticae partibus inueniatur, id  
 quod etiam elegantissime in tertio de repub. & alibi saepe profecu-  
 tus fuit. Post Platonem Aristoteles similiter gymnasticam belli-  
 cam in octauo Politicorum expresse indicauit, ubi tam eas, quae  
 athletarum habitudinibus corpora iuuenum deformare, & eorum  
 augmentationem impedire student Ciuitates, quam Lacones effe-  
 ratos laboribus adolentes efficientes reprehendit, eamq. pueris  
 gymnasticam tradendam consulit, quae mitioribus laboribus, &  
 magis mansuetis exercitationibus illos robustos, & in bellicis nego-  
 tijs uere fortes reddere queat. de hac gymnastica clare locutum  
 Ga-



**A** Galenum non reperio, nisi uelimus ipsum dum legitimam celebrat sub ea istam comprehendere, quod & ipsa bono habitui comparando incumbat, licet ad bellicam peritiam & aptitudinem cuncta sua studia dirigat; atque illi qui medicinae gymnasticae operam nauant, etiam dum oportet, bellica uti ualeant. Vegetius inter latinos quantopere conferret haec gymnastica militiae, quomodoque addiscenda, atque exercenda sit, in suis de re militaris libris luculenter edocuit: ut non sit ulli dubitandum, quin huiuscemodi ars apud Graecas, & Latinas nationes in pretio habita fuerit. Praeter has duas est etiam gymnastica alia uitiosa, & athletica a Galeno nuncupata, quae hominibus robustis efficiendis (talibus enim fuit Milo Crotoniata, & athleta ille, quem Olympiodorus quarto metheorolog. cap. de duro & molli τὰ βώλια comminuere solitum scripsit) quo in certaminibus uincere, & praemia, ac coronas mereri possent, operam nauabant, quam uel pluribus nominibus apud auctores uocatam inuenio. Nam Graeci modo ἀγωνιστικὴν, modo ἱερὰς ἀγῶνας, modo ἀθλητικὴν, modo γυμνικὴν appellant. Latini alias gymnica certamina, alias sacra, alias ludos, alias gymnicos ludos, alias athleticam artem dicunt. Prout huiuscemodi certamina in honorem alicuius Deorum celebrabantur, uel sacra certamina, uel ἱεροὶ ἀγῶνες dicebantur: eorumque exercitatores aliquando sacerorum certaminum athletas uocatos inuenio, ut apud Xenophontem in libro de dictis & factis Socratis: ὡς περ οἱ τῶν γυμνικῶν ἀγῶνων ἀθληταὶ ῥαδίως πρωτεύοντες ἀμειλῶσι τ' ἀσθενέως, id est, Quae admodum gymnicorum certaminum athletae facile primas tenentes, exercitationem contemnunt, alijs uero nominibus uocabantur, quando aut in amphitheatris, & circis ad oblectandum populum peragebantur; aut in gymnasijs, uel alijs publicis locis exercitationis gratia dumtaxat fiebant, nomen hoc tamen omnes secundum Iulij Pollucis sententiam huiuscemodi certatores communem habuisse reperiuntur, quod athletae ut plurimum uocati sunt simplici nomine uel a fine, qui ἀθλον, siue praemium erat, cui operam nauabant, uel ἀπὸ τῆς ἀθλῆς id est a certamine nisi potius (quod maluit Galenus) dicamus nomen illud ἀπὸ τοῦ ἀθλῆς, siue ἀπὸ τῆς ἀθλιότητος deductum, ad significandam huiusce generis hominum incredibilem miseriam, quod tamen non est necesse credere. Dixi quoscumque exercitatores tales gratia praemij certantes simplici nomine athletas appellatos, quoniam Plato etiam in gymnasticae bellicae professoribus interdum eo nomine, sed non simpliciter utitur, immo fere semper aliquid apponit, sicuti in. 3. de Repu.

E ij ubi

Lib. ij.

In suas ad  
bo. ar

ubi athletas ueros a bellicis distinguens ita inquit: *κουωτέρας δέ τι- D*  
*νος ἢν δ' ἐγὼ ἀκρίσειας δέ τι τοῖς πολεμικοῖς ἀθληταῖς, ἔς γε ὥστε*  
*κύναι ἀγρύπνες τε ἀνάκη εἶναι*, idest, Elegantiore quadam exerci-  
 tatione, inquam ego, athletis bellicis opus est, quos tamquam ui-  
 giles canes esse necessarium est. & rursus septimo de republi. τὸ δὲ  
*δ' ἐννοῶ λέγων ἅμα, καὶ ἀθλητὰς μέντοι πολέμους ἔφαμεν τέρας ἀναγ-*  
*καίον εἶναι νέας ὄντας*; idest, hoc autem inter dicendum mihi in-  
 mentem uenit. Nonne belli athletas iuuenes esse debere diximus?  
 Atque alibi similiter. Ex quibus omnibus apparet, quod, ubi Plato  
 athletas appellat gymnasticae bellicae exercitatores, semper appo-  
 nit, *παλεμικοῖς*, uel *πολέμους*, uel aliud, ut in fine septimi de legi-  
 bus, *τοῖς παρ' ἡμῖν ἀθληταῖς*, non ob alia ratione, nisi ut eos ab ath-  
 letis ueris distinguat. Quare concludens dico, primae, & secundae  
 gymnasticae professores numquam proprie athletas uocari, sed E  
 tantum professores tertiae, quo nomine uere proprie palaestritas,  
 pugiles pancratiaistas ceteros, gratia praemij certantes, minus pro-  
 prie uocatos fuisse confitetur Galenus primo de alimentorum fa-  
 cultatibus libro. qui palaestritas, & reliqui, cum id solum propo-  
 situm haberent, ut ad certamina se compararent, in quibus interdū  
 totum diem, aut luctari, aut *παγκρατιάζειν* cogebantur, iccirco  
 cibo indigebant corruptu & euaporatu difficili, cuiusmodi est ci-  
 bus ex suillis carnibus, quibus soli ueri athletae uescebantur, atque  
 tales erant, qui in ludis, in amphitheatris, & etiam in alijs locis ob  
 praemium, & gloriam certabant, in hoc a ceteris diuersi, quod  
 solum uincere, & coronam assequi studerent, cum alij uel bono ha-  
 bitui corporis acquirendo, & sanitati tuendae; uel militari forti-  
 tudini, & peritiae acquirendae intenderent, quos simpliciter gym F  
 nasticos, & exercitatos, uel athletas bellicos nuncupari inuenio. ex  
 quo colligitur aliam esse simpliciter atletam, alium simpliciter  
 gymnasticum, necnon tres fuisse artes in exercitationibus uersan-  
 tes communi nomine gymnasticae uocatas, quarum medica om-  
 nibus magis proprie ita dicta fuit, altera nempe bellica (apud me-  
 dicos loquor, quod alij forsan hanc primariam effecerint) minus;  
 tertia omnium minime, nimirum, quae, a praedictis degenerans,  
 uitiosa appellata sit: quae uel robori, non sanitati operam daret: ro-  
 bur enim diuersum habitum a sanitate exigere, testis est Aristote-  
 les viij. sect. problem. vj. quo in loco pinguem habitum robori, sa-  
 nitati uero rarum conuenire scribit.

De



A De uirtute Gymnastica, siue Athletica. Cap. XIV.



OSTROYAM de bellica gymnastica, atq. etiā de gymnastica simplici, quātum ad praesens negotium spectabat, satis diseruimus, iam opportunum erit de athletica sermonem habere. quae quoniam temporibus Galeni, atq.

etiam superioribus maximam auctoritatem sibi uendicauerat, ideo ei opus fuit, ut eam longissima oratione, atque impurissimis contumeliosissimisque uerbis infectaretur. quod quam sapiēter simul ac iuste fecerit, ex his quae de illius professorum moribus aliisque conditionibus dicturus sum, facillime clarum futurum spero. & ut a principio exordiar, Plinius auctor est gymnasticos ludos a Lycaone, athleticam ab Hercule olympiae inuentam fuisse: ut tota haec ars

B duos parentes habuerit, qui tamen in insignes fuerint, atque artem illustre & admiratione dignam primo condiderint, illa tamen longo postea temporis intervallo, atque prauis hominum moribus ita corrupta, ac adulterata est, ut uerius κακοτεχνίας, quam artis nomē ei conuenisse dixerit Galenus, si quidem illius exercitatores dum spe uictoriae, & praemij (quorū gratia qui certabant omnes, athletas uocatos proprie docuimus) corpori in crassando, roborig. comparando nimium incumbabant, mentem etiam crassam, sensusque omnes hebetes, torpidos, ac segnes reddebant. unde non immerito Plato athletas somnolentos, segnes, ignauos, desides uertiginosos, tandemque morbosos nuncupauit: Hippocratem medicum secutus, qui habitus athletarū ueluti periculosos, maximisque aegritudinibus obnoxios ubique detestatus est, sicut & Plutarchus eos saxi atque

C gymnasiarum columnis similes effecit, alias item confessus quod Graecis nihil aliud molliem, atque seruitutem inuexerit, nisi haec gymnastica uitiosa, cuius opera torpentes atque relanguescētes ab armis delapsi sunt, contenti pro strenuis, atque fortibus militibus seipsos bonos palaestritas, & athletas dici. Porro hanc rem ita esse nemo sane dubitabit, si totam eius naturam breuissima oratione ab Aristotele explicatam perpenderit: is enim in primo Rhetoricorū libro de Agonistica (sic etiā athleticam appellatā superius diximus) haec scripta reliquit: ἀγωνιστικὴ δὲ σώματος ἀρετὴ σύγκειται ἐκ μεγέθους καὶ ἰσχύος καὶ τάχους, καὶ γὰρ ὁ ταχὺς ἰσχυρὸς ἐστίν, ὁ γὰρ δυναμικὸς τάχος ἐκείνην, καὶ ἵπτεται πρὸς ταχὺ καὶ πόρρω, δρομικὸς. ὁ δὲ θάλασσαν καὶ χερσὶν τεχνικὴν, παλαυστικὸς, ὁ δὲ ὥσπερ τῇ πληγῇ, πυκτικὸς, ὁ δὲ ἀμφοτέροις τέτοις, παγκρατιαστικὸς; ὁ δὲ πᾶσι τέτοις πένταθλος. id est, Agonistica autem corporis uirtus ex magnitudi-

Gymnastica. E iij ne,

In suas. ad bo. ar.

lib. 7. c. 56.

In lib. ad Thrac.

Tertio de repub. i. Aph. lib.

In lib. de tu. ual.

Cap. 5.

,,

,,

,,

,,

,,

ne, & robore, & celeritate componitur: nam & celer fortis est: qui enim quodammodo crura proicere, & uelociter, ac longe mouere potest, cursor; qui uero comprimere, & cōtinere luctator; qui percussione impellere, pugil; qui autem utrisq. his, pancratiaſtes, qui uero omnibus his, quinquertio est. Ex quibus clare patet athletarū omnium institutionem, atque disciplinam huc tantum spectasse, ut corporis magnitudinem, robur, atque celeritatem compararent, quibus soli ceteros antagonistas superare, & praemio honoreq. potiri ualarent. id quod licet pluribus certaminum generibus contenderent, quinque tamen praecipua erant, in quibus uel semper, uel plerumq. tñ in sacris certaminibus, quam in ludis, amphitheatris, & publicis spectaculis, sed praesertim in stadio, quod fere solis athletis proprie destinatum erat, certabant, lucta, pugilatus, cursus, saltus, & discus. unde luctatores, pugiles, cursores, saltatores, discoboli nuncupabatur, qui separatim in singulis pollerent, sicuti Pancratiaſta dicebatur, qui in lucta, & pugilatu ualebat; qui uero in cunctis quinque, pēthatus, & uocabulo Romano quinquertio uocabatur. etſi Quinquertiones apud Liuium Andronicum athletas significare scribat Festus, apud quem etiam perihodon uicisse dicebatur is, qui Pythia, Isthmia, Nemea, Olympia uicisset, nomine a circuitu eorum spectaculorum accepto. Erant postmodum Halteres, iacula, atque nonnulla alia, quorum quoque certamina athletae obibant, at in publicis ludorum, & sacrorum certaminum celebrationibus raro illa peragebatur, una excepta monomachia, quā Graecos sacerdotes aestatis tempore in Pergamo exercere consueuisse memoriae prodidit Galenus. Quamquam monomachos, siue gladiatores apud ueteres ab Athletis diuersos fuisse sciā, quod M. Cicero testatum fecit Epist. Fam. lib. vij. Epist. i. his uerbis, Nā quid ego te athletas putem desiderare, qui gladiatores contempseris? De ijs in Digestorum libro 9. t. l. Aquilia ab Ulpiano scriptum reperio: Si in colluctatione uel in pancratio, uel pugiles dum inter se exercētur alius alium occiderit, cessat Aquilia, quia gloriae causa & uirtutis, non iniuria, uidetur damnum datum. unde patere arbitror apud Maiores hanc athleticam in maxima exſtimatione habitam. cuius ea erat ratio, quod homines semper illas res extollere, ac honore dignas efficere solēt, a quibus uoluptates, ac delectationes obtinere student. ob quod cum athletica in publicis ludis ceterisq. spectaculis maximas uoluptates publice afferret, in honore habita atque a multis expetita fuit: quando athletis ludos ingreditibus ut refert Plinius omnes affurgebant, etiam senatus, ijq. senatui

9. de art. 23

lib. 16. c. 4.



**A**tui proxime sedebant, necnō cum patribus, auis paternis a quibus  
uis muneribus uocabant, & uictores in patrias triumphantes inue-  
hebantur. Ne dicam, quod Eusebius in v. de Praeparatione euan-  
gelica multo sermone damnat ueteres, scilicet, eo superstitionis,  
atque insaniae interdum deuenisse, ut pugiles, atque athletas in  
Deorum numerum referrent. Quibus omnibus rationibus satis cla-  
rum esse potest, athleticam antiquitus magnae auctoritatis fuisse;  
& propterea non temere illam Galenum infectatum esse, dum ani-  
maduerteret, quātum damni ex ea artis athleticae reputatione hu-  
mano generi accederet; si quidem non modo cuncta animi, uerum  
etiam corporis bona ita corrumpabantur, ut nihil inueniri posset,  
quod maius hominibus, qui gloriae & praemiorum ratione illam  
undiq. ambiebant, detrimentum afferret, quemadmodum Euripi-  
des quoque elegantissime testatus fuit sub hisce uerbis.

Gal. in sua.  
ad. bo., ar.

Κακῶν γὰρ ὄντων μυρίων καὶ ἑλλάδα,  
Οὐδὲν κακίον ἐστὶν ἀθλητῶν γένος.  
Οἱ παῖδες οὐκ εἶναι δὲ μανθάνουσιν εὖ,  
Οὐτ' αὖ δύνανται, πῶς γὰρ ὅστις ἐς ἀνὴρ  
Γνάθῃ τε δ' ἔλκος, νηδύος θ' ἡ τήμενος,  
Κτήσεται ἀνδρῶν εἰς ὑπεκτροφὴν πάτρας;  
Οὐδ' αὖ πένεσθαι, καὶ ὑπερεῖν τύχαις.  
Ἔθνη γὰρ ἀνδρες ἐκ ἐθιθέεντες καλὰ,  
Σκληρῶς μεταλλάσσουσιν εἰς ἀμείνονα.

id est, Cum mala innumera per Graeciam serpent,  
Nullum deterius Athletarum genere est,  
Qui primum bene incolere haud discunt,  
Neque possunt etiam, quo etenim modo  
Quis quis est gula deditus, uentriq. indulget,  
Diuitias parabit, ut alat familiam?  
Neque item cegni esse, & fortunis inservire  
Sciunt: nam in malis diu uersati  
Moribus, non facile mutantur in melius.

Quibus nihil est meo iudicio, quod magis athleticae statum pro-  
dat. Neque tamen defuerunt, qui hanc perniciosam artem commē-  
tarijs celebrare niterentur, quales fuerunt Tryphon, ac Theon  
Alexandrinus, qui ab athletica, in qua excellebat, cognita eius pra-  
uitate ad gymnasticam tandem desciiuit. Ne taceam Platonem, quē  
Seruius & Laertius prodiderunt athletam fuisse, & ea dimissa ad  
philosophiam se contulisse. Sed quia athletas praemij gratia cer-  
tare, atq. uitam mille necis generibus exponere consueuisse non se-

7. Aen. in vi  
ta Plat.

E. iiii mel

mel dixi, id hoc in loco nequaquam praeterire uolo, athletis non ea dem quocumq. tempore fuisse premiorum genera proposita, uerū, ut Clemens Alexan. ij. Paedag. cap. viij. memoriae prodidit primū fuit δῶρις, seu donum, secundo plausus, tertio filiorum coniectio, postremo corona. Quid autem δῶρις Clementi significet, nisi aliquid in eius uulgato codice desideretur, puto nil aliud quam congiarium significare: quo pacto apud Herodianum quoque ea uox usurpata inuenitur. nisi potius leue aliquod munusculum designet, quod posterioribus omnibus uilius exstiterit.

*De uiuendi Athletarum ratione. Cap. XV.*



VONIAM de athletica prauitate quamplurima egregie simul, ac eloquenter ab Hippocrate, Platone, atque Galeno disputata sunt, nosq. etiam illos imitati nonnulla diximus, iam athletarum eorum, qui proprie uocati sunt palacstritae, uiuendi rationem in medium proponere decreuimus. quae perspecta, facile cuius erit iudicare quod genus hominum, quaeue illorum ars foret, & quam sapienter illi fecerint, qui ipsam explodere, & contumeliosa oratione improbare conati sunt. sed, quoniam tota uiuendi ratio in sex rebus, quas non naturales appellare medici uoluerunt, collocata est, uidelicet cibo, & potu, somno, & uigilia, quiete, & motu, aere, animi affectionibus, atque excrementorum euacuationibus, quomodo in uno quoque horum genere sese gererent, explicabo. Primum itaque in cibo ac potu quadrupliciter errasse conspiciuntur, qualitate, quantitate, ordine, ac tempore. Quod ad qualitatem pertinet, uarijs cibis athletas usus diuersis temporibus inuenit. si quidem primis illis antiquioribus uesci caricis praescriptum scribunt Plinius, atque Oribasius. quod, ut pinguescerent, factitasse existimo. Quis uero primus carnes eis concesserit, auctores inter se dissentiunt: Plinius exercitorem quendam Pythagoram athletis primum carnem comedendam exhibuisse scribit, Oribasius Pergamenus Goram caricarum usum, & antiquam uiuendi illorum consuetudinem sustulisse, primumq. Eurameni Saniō carnes apposuisse, atque talem uiuendi rationem in posteros emanasse tradit. utcumque sit, ante Hippocratis aetatem athletae carnibus uesciebantur, & praesertim suillis, ut ipse de Biantē pugile refert in v. Epid. Ceterum neque uno carniū genere semper illi uictitauerunt, quoniam interdum ea prinis uesciebantur, quemadmodum Thebanus quidam athleta, quem

Lib. i.  
lib. 6. coll.



**A** quem Clitomachus Carthaginensis nouae academiae fecitator praeclarus reliquos sui temporis athletas uiribus superasse refert, quod caprinas carnes manducaret. Apri glandulas etiam athletis pro cibo fuisse innuit Martialis in libro tertio, ubi Zoili cuiusdam procacitatem, & obscenos mores describens ait.

*Inter catellas anserum extra lambentes*

*Partitur apri glandulas palaestritis.*

Attamen illos in frequentiore usu habuisse carnes tū bubulas, tum suillas, satis constat ex Galeno, qui ex illis, & pane cum caseo sine fermento coëcto, quod Coliphium uocatum est, uictitasse scribit, ut duritie, ac alimentorum crassitie non modo uberius nutrirentur, sed etiam diutius saturi permanerent, quo genere uictus cum

**B**iantes pugil *πολύβοστος* immodice uteretur, eos morbos incur-  
 rebat, quos refert in quinto Epid. Hippocrates: scribit Plinius, 4. d. reme. cap. 27.  
 Valerianus nullum athletarum cibum absq. anetho existisse, fors-  
 san quod crederent ab eo nutrimentum solidum produci, aut quo  
 huiusmodi herbae odore alij cibi condirentur, sicque magis ip-  
 sis saperent, aut quo somnus illis maior prouocaretur pro conficien-  
 dis cibis duris; anethum enim somnum prouocare sciunt medici.  
 Quantitas cibi athletarum quam fuerit ceteris hominum mensuris  
 superior, sciri potest ex ijs, quae scriptis mandauit Galenus secun-  
 do de digno. pulsuum, uidelicet carnis minas duas paucum cibum  
 athletis fuisse, ut aliqua ex parte fabuloso illi fidem adhibere ualca-  
 mus, quod de athleta Milone Crotoniata, & Heraclide pugile cele-  
 bratur. quorum alterum carniū minas uiginti deglutisse, & pa-  
 nis totidem, uini choas perficasse tres, ac aliquando taurum, quem  
 per stadium retento anhelitu gestarat, solum absumpsisse; alterum  
 prope infiniti cibi, ac potus capacem, nulliq. parem existisse se-  
 runt; atque hinc perspicuum fit, quam uere Aristoteles. 4. de gen.  
 animalium dixerit, saepenumero athletis membra uarijs formis (2. 3.)  
 affici, cum ob multam edacitatem natura haud ualet acque in toto  
 corpore omnes cibi partes conficere, & confectas aequaliter distri-  
 buere, sicut octauo Polit. cibum eorum, qui exercebantur athleti-  
 ce, modo *βίαν προπλῆν*, modo *ἀναγκοπαγίαν* uocauit, quasi plus,  
 quam fere possent, edere cogerentur: qua etiam uoce utitur Cle-  
 mens Alexan. lib. ij. Paedagogi cap. primo. Ordinem similiter nul-  
 lum, aut perpusillum athletas in comedendo seruasse, ut & tempo-  
 ris nullam rationem habuisse, satis ex superioribus clarum esse po-  
 test, nisi quod refert Galenus non acque mane, ac uespere cibos 7. meth.  
 ualidissimos accipere consueuisse, sed dumtaxat in cena, non mo-  
 do

li. ii. c. 53.

Prob. 4.

§ partic.  
prob. 5.In libro de  
morborū  
temporib.

do ratione, uerum etiam experientia docti cibos in somno, quando calor magis uiget intus, facilius confici, alioqui concoctū difficillimos ipsis, cum ob qualitatem eorum ualde calori resistentem, tum ob immensam quantitatem. quamuis secus uideatur sensisse Plinius, qui scribit athletas maluisse semper cibos ambulatione, quam somno perficere, ratos somnum ad corpulentiam, quam ad firmitatem magis conferre. quod si Plutarchus 4. symposiacorum eosdem simplicissimis cibis uictitasse, omnemq. uarietatem prorsus effugisse tradit, eius sententiam ita accipere debemus, ut uoluerit athletas uno solum carnis, & panis genere, quodcumque, & quantumcumque fuerit, ufos. quod neque nos negamus, qui supra diximus frequentissimos eorum cibos fuisse solas bubulas, aut potius suillas carnes. Atqui somno, & uigilia qualem moderationem ceteris uitae eorum partibus respondentem athletae adhibuerint, clarissime demonstrauit Plato, eos ubiq. somnolentos appellans. In motu quoque, & quiete nullam mensuram seruare solitos athletas testatur Galenus, qui eos modo tota die laborare, quando scilicet exercitium τέλειον, siue κατὰ συνήθειαν apud Galenū tertio de tuen. uale tud. ij. uocatum inibant, modo nocte, modo a cibo, modo ante consueuissē narrat. quasi propositum in omnibus tenuerint Hippocratis praecepta haec de sanitate uniuersa cōtemnere, (labores, cibi, potiones, somni, uenus, omnia moderata) illudq. unum sibi proposuerint immoderate, semper, & nulla habita regula elaborare. quod cum Aristoteles intelligeret causam quaerens, qua mediocriter insudantes statim ab exercitatione colore amoenō hilarerentur, Athletae uero pallidi longe euadebant, dixit ideo euenisse, quia Athletae prorsus nimium laborant, nimius uero labor colorem cum sudore, & spiritu extrudit, paloremq. inducit, sicuti mediocris calore in summa corporis retento leuiter colorem prouocat, & ad corporis superficiem inuitat, ut calefactis, aut pudefactis accidere solet. Qui igitur sine mensura semper laborabant, Athletas minime nimirum est Galenum dixisse quinque annis ad summum ἰσος ἐν εἰς perdurasse. Iam quoque aeris ipsos nullum discrimen effecisse credere possumus, quod sub ardenti sole excernerentur, nec uentorum, aut aliorum boni aeris condicionum ullam rationem haberent. quamuis dum se ad futura cartamina excernerent, antiqui curarint, ut illud in salubri aere factitarent, sicuti manifestum est e xystris, quas ideo fabricatas in gymnasijs scribit Vitruuius, quo athletae in hieme ad uitandas aeris iniurias inibi in salubriori aere commodius exerceri ualerent, quo tempore multas plagas,



**A**gas, ut tradit Basilius Magnus, perferebant, ex paedotribis, nec non uictu haud iucundum, sed a magistris exercitationum praescriptū sequebantur. Ita etiam apud Strabonem legimus, ueteres consueuisse athletas Rauennam mittere, ut ibi in salubriori aere commodius exercebantur. Ab animi affectionibus athletas uehementius, quam par sit, affectos fuisse nemo negabit, qui consideret quam leui ex causa certatores omnes exandescant, quantopere uicti tristentur, quantum uictores exsultent, & denique quo semper animo uiuant illi, qui tum immodice saturi, tum ieiuni, quales athletae, excruciantur. De excrementorum exinanitionibus (quod erat sextum, & ultimum) pauca dicenda forent, quod forsitan in his errarent minus, quam in ceteris: at quoniam uenus inter necessarias sanitati inanitiones a medicis reponitur, quomodo sese gererent in illa, uideamus. Dum enim & Hippocrates, & Galenus uenerem moderatam esse debere praeceperunt, tam eos, qui immodice, quam eos qui nimium parce illa uterentur, coarguisse ab omnibus in re medica, uel mediocriter eruditis iudicantur. unde magnopere in hac athletae peccasse conspiciuntur, qui perpetuo seiplos coitu interdicebant, cum ceteris forsitan ob nimiam alimenti, & sanguinis copiam magis necesse haberent, quod porro a Venere prorsus athletae obtinuerint, praeter Platonem, qui Astylum, Diopompum Crisponem, Iseum Tarentinum tales existisse memoriae prodidit. Galenus quoque testatum fecit, & post Galenum Basilius Magnus, qui in homilia 52. scripsit, paedotribas considerantes ex uenereis uoluptatibus corpus imbecillius & ad necessariorum operationes pigrum, atque debile reddi, temperatae legem promulgasse, quae adolescentum corpora a uoluptatibus tuta conseruaret, & decertantibus ipsis ne adspicere quidem uenustas formas permetteret. Id etiam significauit Martialis, qui de Blatara quodam athleta sermone habens ita scriptum reliquit.

*Cur Lacedaemonio luteum ceromate corpus  
Perfundit gelida uirgine? ne futuat.*

Non modo enim se athletae ad inhibendam uenerem frigida lauabant, uerum etiam laminas plumbeas renum, & lumborum regionibus ad arcendas nocturnas pollutiones, & libidinis impetus frangendos adhibebant, ut testati sunt Plinius & Galenus. quam rem etiam intelligere uoluisset Diuum Paulum arbitror, dum dixit. Qui in stadio currunt, ab omnibus abstinent, & hi quidem ut mortalem coronam, nos uero ut immortalem accipiamus. Quam sententiam fusius enarrans Tertullianus haec dicebat: Nempe cum & Athle-

Homilia  
54.

Geograp.  
lib. 5.

8. de legib.

6 de loc.  
affect. in h.

lib. II.

li. 34 c. 18.  
5. lectu.  
ual c. ult.

tac

In lib. ad  
martyres.

li. 18. c. 6.

In suaf. ad  
bo. ar.  
In libr. ad  
Thras.

In li. 2. ad  
uertus Io-  
uinianum

3. li. paeda-  
gogi. c. 9.

tae segregentur ad strictiorem disciplinam, ut robori aedificando **D**  
uacent, continentur a luxuria, a cibis laetioribus, a potu iucun-  
diore: coguntur, cruciantur, fatigantur. Idem & Clemens Ale-  
xandrinus libro tertio Stromatum, & Simplicius in Commen-  
tario supra Epitectum intellexit, qui studio coronae athletas a ue-  
nere abstinere scripsit. quamuis alibi Plinius athletas interdum  
coitu uti solitos sentire uideatur, ubi eos torpentes restitui, uene-  
reisq. uocem, cum e candida declinat in fuscam, reuocari dicit. Hoc  
itaque fuit athletarum uiuendi institutum, quod quantum sanita-  
ti detrimentum afferret, ut Hippocratem sileam, affectum athleti-  
cum haud secundum naturam esse dicentem, argumento esse pos-  
sunt, quae ipsis quotidie euenire solita recenset Galenus, uideli-  
cet repentinae obmutationes, sensus, & motus amissiones, suffoca-  
tiones, uasorum ruptiones, ut non sine maxima ratione Diuus Hie-  
ronymus athletas nequaquam diu uiuere potuisse scripserit, Hippo-  
cratis & Galeni auctoritate usus. Igitur non satis mirari possum  
qua ratione ductus Cornelius Celsus medicus alioqui & eruditissi-  
mus, & eloquentissimus in laterum inueterato dolore uictu athle-  
tico utendum consulat: nisi pro ualido, & firmandis uiribus accom-  
modato ciborum genere, ut Budaeus, interpretemur. Sed de athle-  
tarum professione, quoniam ad institutum nostrum plura dicere  
non pertinet, haec sufficient, si unum addidero, quod Clemens Ale-  
xandrinus quasi ludens memoriae mandauit, Athletas hanc unam  
honestatis imaginem habuisse, ut numquam in publicum ad cer-  
tandum sine subligaculis prodirent, quem morem ab Hercule pri-  
mum inuectum, sicut a Palaestra Mercurij filia pudendos locos ob-  
tegendi consuetudinem inter mulieres, quae cursu, & alijs exerce-  
bantur, introductam esse memoriae mandatum est. **F**

*Explicit Liber Primus.*



# ARTIS. GYMNASTICAE

## LIBER. SECVNDVS

*Quid sit exercitatio, & quomodo differat a labore*

*& motu.*

*Cap. 1.*



OSTENDAM de Gymnastica, quid sit, eius originem, nec non uerae, & non uerae differentiam satis explicauimus, consequens est, ut, ceteris non prorsus omis- sis, illam praecipue oratione nostra prosequamur, quae ad medicinam facit, & de qua tractationem ha-

**B**ere polliciti sumus. Quoniam uero, dum gymnasticae definitione in medio proponeremus, eam esse artem quandam facultates om- nium exercitationum noscentem, earumque uarietates opere ipso gratia sanitatis edocentem indicauimus: recta doctrinae ratio pos- tulare uideretur, ut, quid sit exercitatio, prius cognoscatur, deinde in proprias species diuidatur, atque illarum unaquaeque singulatim ex- planetur. hoc etenim factum, cum ars (dicebat Aristoteles,) sit recta operandi ratio, uidebimus quae sit in obiectis exercitationibus haec recta ratio, quomodo illarum unaquaeque, uel ad parandum bonum habitum, uel sanitatem defendendam conferat. Exercitationem itaque definiuit Galenus, secundo de tu. uale. & ipsum secutus Aetius, esse motum uehementem, anhelitum alterantem, ubi *γυμνάσιον*, *κίνησις*, & *πόνος*, siue exercitationem, motum, atque laborem inter

**C**se differre demonstrat: propterea quod motus est res quaedam magis communis, atque pluribus conueniens quam exercitatio, cum saepe multi moueantur, neque exerceri dicantur, exercitatio uero non sit, nisi uehemens motus: similiter labor licet sit uehemens motus, tamen non omnis labor proprie uocatur exercitatio, si quidem fo- dientes, atque metentes laborare, sed non proprie exerceri dicun- tur; tamen etiam aliquando communi quadam appellatione labor, exercitatio uocatur: quemadmodum Galenus ab Hippocrate uo- catum esse censet, quando is dixit, Labores cibum praecedant, & ubi fames, laborandum non est. ibi enim uocem hanc *πόνος*, quae & dolorem & laborem, siue damnum, ut Erotiano placuit, & exercita- tionem significare solet, pro exercitatione dumtaxat accipi debere iudicat. ergo exercitatio nihil aliud erit ex sententia Galeni, & Aetii nisi motus uehemens anhelitum alterans, *γυμνάσιον* a Graecis ap- pella-

6. Ethic.

li. 3. ca. 1.

6. de morb. uulg. cō. 4. x. 31. 2. Aph. 16. In Onoma- stico. 2. d. tu. ual. lib. 3. cap. 2.

Li. 1. fen. 3.  
doc. 2. c. 1.

6. colle. c. 2

pellatum, quod plerumq. nudī, aut saltem cum paucioribus uesti-  
bus exēcerentur; quemadmodum etiam locum, ubi fiebat *γυμνα-  
σιον* appellatum superiore libro abunde monstrauimus. Sed quo-  
niam posset aliquis etiam in gymnasijs ab altero per uim uehemē-  
ter moueri, qui tamen nullo pacto exerceri diceretur, iccirco haec  
Galenica exercitationis (pace eius dicam) definitio haud quaquā  
integra est. & proinde Auicenna Arabum omnium doctissimus cū  
animaduertisset haud plene exercitationem a Galeno definitam  
fuisse, aliam definitionem in medium attulit, uidelicet quod exer-  
citatio est motus uoluntarius, propter quem anhelitus magnus, &  
frequēs est necessarius. Quo in loco eos quoq. merito damnat, qui  
leuem quamlibet ambulationem exercitij nomine compellant: nō  
enim apposit (uehemens) quod, ubi magnus, & frequens sit anhe-  
litus, semper necessario sequitur motum illum uehementem existe-  
re. sed neq. haec definitio Auicennae mihi plene satisfacit: quo-  
niam, etsi conueniat omnibus triplicis gymnasticae exercitationi-  
bus, eas tamen proprie non complectitur, de quibus ad medicū tra-  
ctare spectat, & nos etiam loqui instituius: siquidem omnia quat-  
tuor causarum genera haudquaquam cōplectitur, cum neq. mate-  
ritalis explicetur, neq. causa cuius gratia. Accedit item illud, quod  
multi uoluntarie uehementer, & cum anhelitu aucto mouentur,  
qui nullo pacto dicentur proprie exerceri, sicuti serui cum celerita-  
te dominorum mandata exsequentes, & sicuti illi, qui uel inimico-  
rum impetum, uel quid aliud triste effugientes, & uehementer mo-  
uentur, & frequenter, ac magnopere anhelant: ex quo Auicennae  
definitio haud perfecte totam exercitationis naturam complecti-  
tur; sicut neq. illa Auerrois qua dixit in libro collectaneorum esse  
membrorum motum aliqua uoluntate factum. Ideo nos aliter defi-  
nientes dicamus, quod exercitatio, de qua medici interest tractare,  
proprie est motus corporis humani uehēmēs, uoluntarius, cū anhe-  
litu alterato uel sanitatis tuendae, uel habitus boni comparādi gra-  
tia factus. ita namq. definitio omnes causas comprehendit, atque  
soli definito cōuenit: uerum enim uero posset aliquis merito a me  
sciscitari, nūquid motus equitando, uel nauigando peractus exor-  
citationis nomen mereatur, eo q̄ non libere a uoluntate hominis,  
sed ab alio dependere uideatur? cui respondeo, non minus equi-  
tantes, & nauigantes alijs exerceri dici debere, si nō proprie, saltem  
communiter, dum modo gratia sanitatis, uel etiam militaris stu-  
dij illud efficiant: quandoquidem proprie exerceri dicuntur, qui  
exercitationem nuper a nobis definitam suscipiunt, quibus uero ali  
qua



**A**qua ex condicionibus necessarijs deest, illi potius communiter, quā proprie exerceri dicentur, siue a seipsis, siue ab alijs moueantur, quemadmodum equitans, qui uoluntarie ideo mouetur, quoniam motus equi, ratione cuius ipse mouetur, ab equitantis appetitu, & dirigitur, & peragitur; id quod de alijs quoque similibus a nobis semper erit intelligendum. atq. hanc fuisse Galeni ipsius sententiam, eius uerba in secundo de tu. ual. scripta indicant: ubi ait, eos, qui fodiunt, & qui equitant, non laborare modo, sed etiam exercitari communi saltem exercitationis appellatione, quemadmodum clarius adhuc adstruit quincto de tu. ual. ca. ix. ubi omnem motum communiter exercitationem uocat, proprie uero motum uehementem, ut etiam uidetur appellasse Paullus Aegineta lib. ij. cap. xlix. ubi exercitationem a gestationibus, ambulationibus, & uociferationibus distinguit. Praeterea, quoniam dixi exercitationem a graecis γυμνάσιον uocatam fuisse, haud secus ac locum, in quo fiebat; ambigeret fortasse aliquis, num exercitationes, quae extra gymnasia peragebantur, proprie tales essent, an non? cui responsum esse uolo, definitione exercitationis cum non sit appositus peculiaris locus, indicari eum haudquaquam exercitationi necessarium fore, & propterea motum uoluntarium uehementem cum anhelitu alterato gratia sanitatis tuendae, uel optimi habitus comparandi factum, ubicumq. locorū ageretur, nihilo secius exercitationem uocari debuisse, atq. debere, quam in gymnasijs actum. nam ambulationes per uias, pilae lusus, iaculationes, & similia quis sanae mentis non uocaret exercitationes? etiam si ruri, & in uicis efficerentur, dummodo ceteris condicionibus minime careant? qua re ita sese habete, etiam ad gymnasticam facultatē de exercitationibus omnibus siue in gymnasijs fiant, siue extra tractationem spectare dicēdū erit, eo magis, quod Galenus alioqui uerborum proprietatis obseruatissimus etiam in aquis γυμνασμάς παίδας a pueris tēpore suo exerceri solitas fuisse in 4. de loc. affect. libro scriptum reliquit.

*De Gymnasticae medicinae diuisione. Cap. II.*



**T**RACTATVRI medicinae gymnasticam, quid sit exercitatio, declarare coacti fuimus: ordini autem nūc nobis proposito ualde consentaneum est, gymnasticam ipsam partiri. ex qua diuisione sese clarū offeret iter, quo ad inueniēdas exercitationum omnium singulas antiquis usitatas species incedamus. Quod enim huiusce gymnasticae uerum, atq.

1. de leg.  
2. d. tu. ua.

atque praecipuum principium a natura acceptū sit, animantia bru-  
ta fidem facere merito scripserunt & Plato, & Galenus: siquidem  
illa statim ac in mundanam hanc lucem ueniunt, sese mouere, agi-  
tare, ac saltare conspiciuntur: ueluti quoque pueri factitant, qui ta-  
met si in hoc brutis imbecilliores ad fruendū hac uita exeant, nihi-  
lominus & ipsi, quantum conceditur, sese mouere nituntur; atque  
ex motibus non parum uoluptatis accipiunt. qui motus post mo-  
dum crescentibus annis dum condiciones supra descriptas recipiūt  
nil aliud plane sunt nisi ipsissima facultatis gymnasticae opera: ut  
omnino dicere cogamur ipsam si non a natura factam, saltem se-  
cundum naturae propensionem esse. Huiusce facultatis cum Plato  
duas primarias, atque uniuersales partes effecerit; proinde allatam  
ab ipso gymnasticae diuisionem in mediū proponemus, non quod  
sub ipsa omnium exercitationum species apposite contineantur, E  
quod a nullo alio artem hanc melius diuisam hucusque uidere con-  
tigerit. neque nos quisquam reprehendere debet, quod in pluri-  
bus Platonis, quem medicum nemo sanus reputat, auctoritatem in  
tractanda re medica tanti faciamus: quando Galenus ille, cui non  
minus medici, quam Pythagorae eius discipuli credere tenentur,  
scriptum reliquit, Platonem Hippocratis imitatore[m] fuisse, nec us-  
quam ab illius placitis recessisse: nam Galenum hoc in loco sequi  
non possumus, quoniam, ubi similem diuisionem aggressus est, ex-  
ercitationum potius, quam ipsius artis partitionem instituisse uide-  
tur. Plato igitur libro de legibus. vii. ubi demonstrasset sinistras ma-  
nus a natura nihilo dexteris imbecilliores effici, atque earum appa-  
rentem debilitatem potius consuetudini, exercitationique, quam  
naturalis defectui adscribendam fore, tradit ad eos pertinere, qui F  
pueris alendis, ac educandis praeficiuntur, ut eos sinistris etiam ex-  
ercendis assuefaciant. postea docens quae sint illae disciplinae, du-  
ctu quarum pueri excoli debeant, alteram musicam ex ijs esse, alte-  
ram gymnasticam scribit: gymnasticae rursus duo membra facit,  
unam τὴν πάλιν, alteram τὴν ὀρχήσιν appellat: atque ὀρχήσεως al-  
teram esse dicit eorum, qui res turpes motibus imitantur, alteram  
eorum, qui bonae corporis habitudini, agilitati, membrorumque  
pulchritudini operam nauant. Quo in loco tametsi Plato de gym-  
nastica bellica dumtaxat sermonem habere uideatur, nihilominus  
eadem fere est ac medicinae gymnastica, sine solum differens, nec  
prorsus sine, eo quod Plato quoque bonum corporis habitum pa-  
rare, ualitudinemq. conseruare intendit sicut medicus, sed alium  
finem addit, nempe ut eius exercitationis medio ad bella gerenda  
aptiores



**A**ptiores homines euadant. Nos itaque dicamus secundum Platonem gymnasticam diuidi in saltatoriam, atque palaetricam, sub nomine palaetricae intelligentes uniuersam illā exercitationum seriem, quae uel in palaestra gymnasiorum, uel in loco palaestrae uicem gerente peragebantur. Cum enim gymnastica facultas quaedam existat, ut saepius diximus, quae & naturam, qualitatesque exercitationum noscit, & eis utendi modos, ac regulas sanitatis, aut boni habitus gratia praescribit, cunctae fere exercitationes cum arte factae, quae nil aliud sunt, quam motus quidam humanorum corporum, aut a saltatoria, aut a palaetrica describuntur, praefiniunturque id quod forsā Galenus innuere uoluit, quando in secundo libro de musculorum motu scriptū reliquit: ὁρχησικόνος καὶ παλαυστικῆς solos facile crura flectere: neque enim sum nescius (ut paullo ante dixi) minime hanc gymnasticae diuisionem perfectam existere, neque ab illa singulas exercitationum species comprehendere posse, quoniam ambulatio, equitatio, & similia gymnasticae exercitationes sunt, nihilominus saltatoriae aut palaetricae nequaquam subsunt. Attamen hanc etiam uelut antiquam, & a grauissimo auctore traditam aliqua ex parte sequemur. quod si nos etiam eam magis illustrantes dixerimus gymnasticam duplicem esse, alterā, quae motus hominum a se ipsis factos solum, alteram quae motus ab alijs factos contemplatur, atque primam tum in palaetricam, tum in saltatoriam diuidi, non modo cum Platone sentiemus, uerum etiam ipsius rei ueritatem fortasse assequemur; si quidem nullam exercitationem poterit quis cogitare, quam sub aliqua praedictarum specie contineri non ostendam. Nec quidquam sententiae nostrae obstabit, quod Galenus in libro qui *ἰατρὸς* inscribitur, (si is est Galeni genuinus, aut potius, quod alij credunt, Herodoti medici) sub alio artis genere palaetricam, & orchesticam, sub alio medicinam, cuius partem gymnasticam effecerunt ueteres, collocarit; quia ibi loquitur de saltatoria, quae erat histrionicae species, ut inferius declarabimus, & non de qua nos loquimur; similiter & de palaetrica uitiosa, quam athleticam nos uocamus, & omnino a medicina alienam cum Galeno statuimus. non autem de palaetrica, neque de saltatoria a Platone, & a nobis intellectis.



U<sup>m</sup> itaque gymnastica tota in eam diuidatur, quae motus hominum a seipsis, & quae ab alijs factos specularatur; atq. prima adhuc in saltatoriam & palaeatricam partiatur, ne confusa euadat tractatio nostra, primo saltatoriam, deinde palaeatricam omnes in palaestra, uel loco simili actas exercitationes complectentem explicabimus, postremo eam, quae circa motus ab alijs factos uersatur, gymnasticā adnectemus, quibus tractatis uniuersa gymnastica nota fiet. Saltatoriae igitur, siue ὀρχήσεως, tres species Homerum nouisse, qui eius libros lectitarunt, intelligere facile possunt. Prima est cubistica, quam Xenophon, atque Suidas scribunt fuisse artem quandam, qua homines uarijs modis pedes, ac manus contorquentes in caput saltabant, R quomodo etiam tempestate nostra circulatores nonnulli faciunt, qui lucri gratia homines decipientes uarias urbes comoedij recitandis pererrant; hanc, κυβιστήματα uocauit Lucianus. Secunda species est sphaeristica, siue pilae ludus. nam quod ludentes pila saltarent, praeter Homeri testimonium qui sexto Odysseae de Nausicaa haec tradit:

σφαίρῃ τε γὰρ ἔπαιζον δ' ἀπὸ κρήδευνα βαλεῖσθαι  
τῇ σιδεῖ Νηυσικῆα λευκώλενος ἤρχετο Μολῶνς.

id est: *Ludebant pila, uittis uellisq. remotis,*

*Atque his Nausicaa ob niueas spectabilis ulnas  
Principium ludo dabat.*

testatur quoque Athenaeus ex auctoritate Demoxeni, sicuti inferiorius indicabimus. Tertia species est ὀρχησις simpliciter dicta, nos F simpliciter saltationem dicere possumus. Tota hac orchestica quāuis maiores nostri ut plurimum uoluptates, ac lasciuiam potius, quam ad aliud uterentur, qui mos etiam usque ad haec tempora perdurat; nihilominus gymnasticam bellicam, athleticam, atque medicam illa quoque prorsus non caruisse constat, sicut nec ceteras exercitationes ab ulla fere harum trium omissa fuisse demonstrabo, ubi in singulis exercitationum speciebus declarandis, quomodo unaquaeque gymnasticae illis separatim usa sit, indicare conabor. Bellicam enim absque saltatoria non fuisse, locupletissimum testem Platonem habemus, qui in septimo de legibus saltationem in tres diuisit, militarem, paci aptam, atque mediam; militaremq. uocauit eorum, qui modo exsitionibus in altum, modo depressionibus, modo inclinationibus hostilium incursum in uasio-



lib.7.c.48

li. 6. de Cy  
ri Exped.

cap. ult.

Orib. 6.  
collec.

Cap. IV.

F ij      uarie-



lib. 7. c. 56

uarietatem acquisiuit, ita ut & ipsa in gymnasijs tam locum *σφαί- D*  
*ρῆσις*, quam praefectum *σφαίρης* in *ον* uocatum habere meruerit.  
 Quis uero primus sphaeristicam hanc, siue pilae ludum inuenerit,  
 scriptores diuersa sentiunt. Plinius inter Latinos Pytho cuidam  
 hunc acceptum refert. Agalis Corcyrea grammatica Nausicaam  
 ludi pilae inuentricem, sed ignoro qua ratione, apud Athenaeum  
 facit Hippasus Lacaedemonijs, Dicaearchus Sicyonijs inuentum  
 istud attribuerunt. Ex quo fit, ut certi quidquam sentire nequea-  
 mus, & eo magis quod Timocratis Laconis, aliorumue de hoc lu-  
 do commentaria non habemus, quibus fortassis & tantae uarieta-  
 tis rationem intelligere, & incognita prope ludendi pila genera  
 certius cognoscere possemus. in quibus explicandis cum hucusq.  
 scriptores non parum confusi fuerint, atque interdū a ueritate lon-  
 ge recesserint, nos, quantum fieri poterit, tractationem hanc clario-  
 rem, minusq. antiquorum scriptis repugnantem efficere studebi-  
 mus. Pila itaq. ludendi genera quatuor dūtaxat apud graecos existi-  
 tisse reperio, *μεγάλην σφαίραν, μικράν σφαίραν, πένην σφαίραν, καὶ*  
*κόρυκον*, siue paruam pilam, magnam, atq. pilam inanē, & corycū.  
 repono corycū inter pilae genera, quod licet Galenus, Oribasius,  
 & Paullus ab illis secreuerint, instrumentum illud, ut demonstrabi-  
 mus, uel pila erat, uel pilae assimile. Paruae lusus secundū Antyllū  
 tres species diuersas habuit. prima erat, pila ualde parua, in qua qui  
 exercebantur, corpore maxime elato ludebant, & collidentes ma-  
 nus manibus proxime admovebāt. secūda erat pila maiuscula, qua  
 cubitos cubitis ludendo immiscebat, nec corporibus mutuo haere-  
 bat, nec annuebant, sed uarijs modis mouebantur, & propter ua-  
 rios pilae iactus huc, atque illuc digrediebantur. tertia erat pila ad-  
 hūc maior secūda, in qua homines inter se distantes ludebant, &  
 in qua cum stataria, ac motoria pars esset, qui manebant, pilam e-  
 mittebant cū uehementia, & concinnitate. inter has species adnu-  
 merari debere genus illud iudico, quod penes Athenaeum *ἀρπα*  
*στὴν* & *πένιν* uocatur, tum quia a Galeno in libello de paruae pi-  
 lae ludo simul cum alijs id quoq. explicatum habetur, tum quia Cle-  
 mens Alexandrinus, scriptor grauissimus, ubi demonstraret ludum  
 paruae pilae, & praesertim *πένιν*, exercitationem esse uiris ualde  
 accommodatā, eam paruae pilae speciem fuisse hac oratione clari-  
 facit: *ὁ δὲ καὶ σφαίρῃ τῇ μικρᾷ παίζοντων τὴν πένιν ἀπαδιδίαν ἐν*  
*ἡλίω μάλα*. quod & a Polluce cōfirmatum inuenitur, ubi etiam  
hapastum uocatum inuenit. huius etenim inuētorem existisse Pha-  
 nastum paedotribam, scripsit Iubas Maurusius, cuius item descri-  
 ptionem

Graecus ludendi Pila

lusus parus pile

Clemens Alexandrinus  
+ pile ludo

Iubas Maurusius  
Graecus + pile ludo



**A**ptionem Antiphanes in hunc modum attulit: Σφαῖραν λαβὼν, τῷ  
 μὲν διδὼς ἑκατέρῳ τὸν δ' ἐφευγ' αἶμα. τὸν δ' ἐξέκρεσε, τὸν δ' ἀνέστησεν  
 πάλιν κλαγκταῖσι φωναῖς. Vocauit autem Antiphanes ludum istū  
 Φενίνδα, ἀπὸ τῆς ἀφίσεως τῶν σφαιρίζοντων, quasi sic ludētes sibi ip-  
 sis pilam mutuo mandarent: uel sic uocata est a Phennido primo in-  
 uentore, aut ἀπὸ τῆς φηνακίης, id est, a decipiendo, quoniam alio si-  
 mulantes in aliā partem mittunt, decipientes credulū, sicuti memo-  
 tia prodidit Pollux, apud quem legitur, episcyrum lusum fieri soli-  
 tū, ubi paribus ad pares in duas turmas dispositis, media linea edu-  
 cebatur, quam scyrum uocabant, cuiq. pilam impositā quisq. con-  
 tēdebat, ut intra alias duas lineas post utrorumq. ordinē descriptas  
 aduersariorum, metas scilicet, immitteret, nimirum quibus conta-  
 ctis a pila uictoria haberetur. nam lusores dum pilam capiebant, at-  
 que alteri mittebant, alterum fugiebant, alterum expellebant, alte-  
 rum magnis uocibus eleuabant, siue euertebant, uerisimile sit spe-  
 ctatores, atque etiam seiplos magna delectatione affectisse, eo ma-  
 gis, quod interdum motuum concinnitati operā dabant. unde De-  
 moxeni concinnitatem, laetitiamq. ex tali ludo partam apud eundē  
 explicaturus haec prodidit: Νεανίας τις ἐσφαίριζεν ὡς ἐπὶ τῶν ἰσως ἐπὶ  
 ταχέϊδεα. Κῶος (θεὸς γὰρ φαίνεται ἢ νῆπος φέρεται) ὅς ἐπεί ποτ' ἐμβλέ-  
 ψει τοῖς καθημένοις, ἢ λαμβάνων τὴν σφαῖραν, ἢ διδὼς, αἶμα πάν-  
 τες ἐβόων, ἢ δ' ἐὺρυθμία τὸ τ' ἦθος. ἦτε τάχιστα: ὅση ἐν τῷ τὶ λέγειν  
 ἢ ἀρά τ' ἐν ἐφαίνετο. πᾶρα ἔτι κάλλες. ἄνδρες, ἐτ' ἀκήκοα ἐμωρο-  
 δὲν αὐτ' ἐώρακα τοιαύτην χάριν. Κακὸν ἀντιμέτρον ἐλαβεῖν, εἰ πλείω  
 χρόνον ἔμεινα, καὶ νῦν δ' αὖ ἐμοὶ ὑγιαίνειν δοκῶ. id est, Iuuenis quidā  
 annis fere decem, & septem natus pila lusit, Patria erat Cous (nam  
 Cilla insula Deos producere uidetur) qui cum in sedentes intueretur  
 uel pilam capiens, uel tradens, omnes simul clamabamus: quāta au-  
 tem concinnitas, ordo, ac uenustas dū aliquid diceret, aut faceret,  
 supra omnē pulchritudinem exsistit. O uiri, neq. umquam antea au-  
 diui, neque talem uenustatem uidi, certe aliquid mali cōtigisset mi-  
 hi si diutius ibi permanissem, neque multum mihi sanus uideor.  
 Ex quibus Demoxeni uerbis pilae lusores compte, & concinniter  
 ludere solitos perspicuum efficitur. Hae itaq. sunt pilae paruae spe-  
 cies, de quibus a Graecis mentionem habita scio, & in quibus Epi-  
 genes philosophus, nec non Ctesibius Chalcidensis philosophus,  
 quo cum multi ex Antigoni regis familiaribus ludendi gratia exue-  
 bantur, multum excelluisse dicuntur. Atqui Pollux alia pilae par-  
 uae ludorum genera proponit, Aporraxim, & Vraniam, in quo sci-  
 licet sese reclinantes pilam in caelum projiciebant, & antequā ter-

Gymnastica

F iij

ram

Paed. lib.  
cap. 10.Antiphanes & ludus  
pila

Pollux &amp; ludus pila

Doxe il Gwale dlla  
palla il Calco &  
fiozo!athenaeus  
1. Dhipno-  
sophist.Demoxeni uerba  
& ludus pilaAntigoni regis  
familiaris ludendi  
gratia exuebantur  
more florentino  
et si spolum & fuit  
et Calco imitatus  
Ctesibius Chalcidensis  
philosophus.



ram attingeret, excipiebant. Ceterum pilam magnam duos quoq. **D** ludendi modos non solum ex ipsius pilae magnitudine, uerū etiā ex manuū figura a superioribus diuersos effecisse, Oribasius ex Antyllo testatur, quorum unus erat ludentium magna, alius maiore, hoc tamen ambo commune possidebant, ut sicuti in ceteris praeditis lusores summas manus semper humeris humiliores, ita in hac semper capite altiores tenerent, quandoq. etiam summis pedibus ambulabant, ut manus altius extollerent, quandoq. saltabant, cum scilicet pila super eos ferebatur, in qua proijcienda uehemēter brachia agitabant. Inanis porro, siue uacua, quod tertium pilae genus fecimus, qualis fuerit, haud satis explicatum habetur: si quid tamen coniectura ex Antylli uerbis assequi licet, credo hanc pilā, quemadmodum & ceteras, ex corio consutam fuisse, in hoc ab alijs differentem, quod illae uel pluma, uel alia materia, haec solo uento, siue **E** aere plena foret, atq. tantae magnitudinis, ut ipsa difficulter luderetur, Corycus uero quis esset, quomodo uel ludus ille perageretur, cum Antyllus apud Oribasium clarissime expresserit, eius orationem huc traducere statui, quae ita in Vaticano codice se habet.

Κόρυκος ἐστὶ μὲν τῶ ἀθροιστικῶν ἐμπύλαται κεχρημένων, ἢ ἀλφύρων, ἐπὶ δὲ τῶ ἰσχυροτέρων ψάμμου, τὸ δὲ μέγεθος αὐτῶν πρὸς τε δύναμιν, καὶ ἡλικίαν συναρμοζέσθω, κρεμάννται ἐν τοῖς γυμνασίοις ἀνωθεν ἐξ ὀρθῆς ἀπέχων τῆ γῆς τοσούτον, ὥστε τῶ συνθιμένα κατὰ τὸ ὀμφαλὸν εἶναι τὰ γυμναζόμενα, τῶτον δὲ χειρῶν ἔχοντες ἀμφοτέραις αἰωρεῖσιν, τὴν μὲν πρῶτην ἡσυχῶς, ἔπειτα σφοδρότερον, ὥστε ἐπεμβαίνειν ἀποχωρεῖν αὐτῶν, καὶ πάλιν προσιόντος ὑπέκκειν ἐξωθεμένους ὑπὸ τῆ βίας: τὸ δὲ τελευταῖον ἀφίστην αὐτὸν ἐξωτῶν χειρῶν ἀπώσαντες, ὥστε ὑποτρέψαντα σφοδρότερον ἐμπύπτεν σώματι ἐκ τῆς προσελεύσεως: τὰ δὲ ὅσα ταῦτα ἐπὶ πλείστον δικίσαντες αὐτὸν ἀποπέμπουσι, ὥστε ἐκ τῆ προσόδου, εἰ μὴ σφόδρὰ προσέχοιτο ἀποσρέφεται. ποτὲ μὲν ἐν ταῖς χερσὶν ἀντιβάνουσιν αὐτῶν προσιόντι, ποτὲ δὲ τῶ σέρνῳ τὰς χεῖρας ἀναπετάσαντες, ἄλλοτε ἀποσρέφοντες καὶ μεταφρενον. id est, Corycus in corporibus imbecillioribus grano ficul- **F**

nb. 6. coll.

neo, aut farina, in robustioribus arena impletur: eius uero magnitudo ad uires corporis, & ad aetate accommodatur, suspenditur autē in gymnasijs superne e culmine, tantumq. a terra distat, ut fundum ad eius qui exercetur umbilicū pertineat, hunc utrisq. manibus tenētes qui exercentur, primū quidē quiete, postea uero uehementius gestant, ita ut ipsum recedentem consequantur, & iterum redeunt cedant uiolentia compulsi, postremo uero eum e manibus reijcētes emittunt, ut cum reuertitur, uehementius corpori aduentu



**A**duentu suo occurrat, ad extremū uero in sedem suā saepissime re-  
stituendo dimittunt, ut ex congressu si non ualde aduertant, retro-  
cedat, ex quo fit, ut quandoq. manibus occurrant, dū propinquat,  
quandoq. uero pectore manibus passis, quādoq. uero ijs ad terga re-  
uolutis. Haecenus Antyllus. qui tamen si figurā Coryci ut pote om-  
nibus tunc temporis notam non exprimat, coniectura tamen asse-  
qui possumus & ipsum sphaericū, aut saltē rotūdum ex materia co-  
riacea exstitisse, alioqui si angulare fuisset in occurſu & manus, &  
pectus non sine laesione percussisset. Haec autē si uidisset Fuchsius,  
sane intellixisset, Valeriolam non sine ratione aduersus ipsum con-  
tendisse, follē & corycum paullo minus, quam caelū, & terram di-  
stasse. De hoc intelligēdum est adagium illud, *πρὸς κόρυκιν γυμνὰ*  
*ζέσθαι*, quo genere certaminis Apuleio in Thessalia certatū est. De

**B** hac quoq. exercitatione uerba fecit Hippocrates, siue Polybus, ubi  
*κορυκομαχίαν*, falso a Cornatio follem interpretatam, ad attenuan-  
dum corpus probauit: quemadmodum & eandem intellexit Are-  
taeus, ubi pro elephantiorum exercitationibus *κορυκοβολίαν* pro-  
bauit, quas bonus ille interpres, nescio quo spiritu, perae, aut facu-  
li iactus, inepte satis tranſtulit. Eandem quoque intellexisse Coe-  
lium Aurelium existimo, cum ad polysarciam diminuendā cory-  
comachiam (sic enim legendum est) commendauit ijsdem prope  
remedijs, uſus, quae ab Hippocrate loco citato proposita sunt. unde  
argumentatus sum, Auctorem sicuti cetera, ita & corymachiam ab  
Hippocrate mutuatum esse. quamuis textus iudicio meo depraua-  
tus sit. Locum ubi ludebatur, Coryceum apud Vitruuium appella-  
ri, censuerunt aliqui: quorum sententiam postquam in superioribus

**C**refutauimus, nil aliud dicendum est. Atq. haec de quattuor pilae lu-  
di graecorum generibus, uidelicet pila parua, pila magna, pila ina-  
ni, & coryco. quae omnia diuersa inter se exstitisse, non modo ex  
descriptionibus nuper allatis manifesto cōstat, uerum etiam ex Ga-  
leni uerbis in secundo de tuenda ualitudine scriptis: ubi inter cete-  
ras gymnasiolorum exercitationes corycum, pilam parua, & pilam  
magna, separatim recenset, sicut & Paulus Aegineta ipsum imita-  
tus, quod profecto non fecissent nisi quaedam inter se diuersa existi-  
ssent pilarum genera, & diuersae etiam cum ijs factae exercitatio-  
nes. Quae nūquid omnes in Graecorum gymnasijs exercerentur,  
parum scire refert, sat sit intelligere, medicam gymnasticam, atque  
bellicam, & praesertim pueris edocendis incumbentem pilarum ex-  
ercitationes usurpasse, neq. ad ualitudinem, ac agilitatem compa-  
randam, augendam ue eas ceteris inferiores existimasse. Admirari

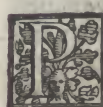
F iij autem

*Galenus & opera  
hanc pilam*



autem nemo debet, si nos in superioribus ludos inter athleticas ex-  
ercitationes reposuimus, & subinde multas quoque bellicas medi-  
casque exercitationes ludos uocamus, ut nuperrime de pila dictum est a  
nobis: quoniam & ueterum, & recentiorum tam Graecorum, quam Lati-  
norum loquendi mos obtinuit, ut multas exercitationes *παῖδες*,  
& ludos uocarent, aut quod a pueris qui *παῖδες* Graece dicuntur,  
ut plurimum fierent, aut quod illi, qui exercentur, non serio, sed ioco  
agere uideantur, siue gratia sanitatis, siue alterius rei id efficiat. ludi  
uero, quos athleticae esse nos dicimus, ita proprie uocabantur, quo-  
niam solatii, & uoluptatis solius gratia in otii festiui agebantur.

De Pilae ludo secundum Latinos. Cap. V.



OSTENDAM pilae ludum Graecis usitatum genera satis expla-  
nauius, superest & ea, quae a Latinis & in usu habita-  
& scriptis tradita reperiuntur, explicare: unde, in quibus  
ambo conuenerint, & in quibus diuersi fuerint, perspi-  
cium futurum spero. Quattuor igitur fuisse pilae genera etiam apud  
Latinos, quibus ludebant, inuenio, follem, trigonalem, paganicam,  
& harpastum, quae omnia sub nomine Italicae sphaerae a Coelio  
Aureliano medico complexa nonnulli credunt. Follis erat pila ma-  
gna ex aluta confecta, soloque uento repleta, quae si maior erat, bra-  
chii impellebatur, & simpliciter pila interdum nuncupabatur, ut  
apud Nonium ex Varrone, Purgatum scito, quoniam uidebis Ro-  
mae in foro ante ianienas pueros pilam expulsum ludere; & apud Pro-  
pertium lib. 3.

Cum pila ueloces fallit per brachia iactus,  
interdum quoque pila uelox, ut apud Horatium Sat. lib. 2. Sat. 2.

Seu pila uelox

Molliter austerum studio fallente laborem,

Seu te discus agit.

Huiusmodi etenim pilae exercitationem licet uidere in Gordiani  
tertij Imp. Rom. nummis, quos hic depictos adposuimus, & ex quibus  
conijcere licet, unumquemque lusorum propriam pilam ha-  
buisse, atque eum ludum in sacrificijs Pythijs apud Apolloniatas  
adhibitum esse, ut tum ex uoce ΠΥΘΙΑ, tum ex palma, atque sa-  
crificatorijs uasis colligere non est difficile.

4<sup>r</sup> pila grauior apud  
Latinos  
Coelius Aurelianus  
de pila ludo  
Nonius ex Varrone  
de pila ludo.

Nummis Gordiani  
cum pila discus







*Plumae sunt pila*

*Augustus delectatur  
ludo pile s'm  
Suet:*

*Lib. 14.  
Martialis astutus*

*Folle pueris et senibus*

*Ita Martialis de ludo  
pile*

*pila magna Graecorum  
et folles Latinorum*

*.. 1 tu. ual.*

Si uero minor erat, pugnis eijciebatur, atq. pugillaris follis, ut apud D Plautū in Rud. ex templo Hercle ego te follem pugillatoriū faciā; uocabatur. Interdū quoq. hanc eandem pilam Folliculū appella tam credo, sicuti a Suetonio in uita Augusti, quem hoc pilae ludo ualde delectatum narrat. Quomodo uero Martialis lib. 4. dixerit.

*Plumea seu laxi partiris pondera follis,*  
cum ex corio uento repleto pila haec consueretur, & non pluma, ut omnes fere Latini auctores uno ore fatentur, quidquid alij respondeant, opinor ego ob leuitatem follis pondera plumea dixisse. cuius leuitatis gratia neque pueri, neque senes alioqui imbecilles inter ludendum uel nimium quid defatigabantur, & propterea idem Martialis alibi scriptum reliquit.

*Ite procul inuenes, mitis mihi conuenit actas,*

*Folle decet pueros ludere, folle senes.*

Nam ut hoc genere ludi corpora imbecilliora exerceri ualerent, non modo leuis pila efficiebatur, uerum etiam dicatus lufui locus nullis lapidibus aut lateribus sternebatur, ne laborentur pedibus ludentes, & si forte lapsi essent, ex casu damnum nō paterentur; & propterea, cum solum minime pauimentatum foret, ex continuo terrae attritu puluis excitabatur: quamquam etiam fieri potest ut pauimento luderent, sed puluere humili & exiguo illud adspargeretur, ita ut pilam resiliere non impediretur, atq. ludentiū pedes magis firmarentur. Nā in puluerulento solo fieri hanc exercitationem consueuisse, innuit Martialis lib. 12. ubi Menogenen quendam ex Thermis ob delectationem exire nescientem in hunc modū carpit:

*Effugere e Thermis, & circa balnea non est,*

*Menogenen, omni tu licet arte uelis,*

*Captabit tepidum dextra laeuq. trigonem,*

*Imputet exceptas ut tibi saepe pilas,*

*Colliget, & referet lapsum de puluere follem,*

*Et si iam lotus, iam soleatus erit:*

Numquid autem ludus iste fuerit unus ex ijs, quos superius secundum Graecos auctores enarrauimus, uariae sententiae fuerūt. Alij enim crediderunt pilam magnam Graecorum, & follem Latinorū idem fuisse, inter quos fuit Thomas Linacer, qui cum in. 2. de tu. ua let. corycum follem traduxisset, in sexto post modum libro magnā pilam iterum follem transtulit, quasi corycus, & pila magna non differret apud Galenum, qui expresse & pilam paruam, & magnā, & corycum distinxit. Alij maluerunt corycum Graecorum, follem Latinorum fuisse: atque hanc opinionem maior pars recentiorum scri



A scriptorum habuit, inter quos fuisse quidam, qui apud Oribasium caput Coryci, de folle pugillatorio inscribendum iudicarunt, sed hi omnes magnopere alucinantur: & primo, qui crediderunt follem & magnam pilam idem fuisse, duabus rationibus redarguntur, quarum altera est, quod ludentes magna pila semper summas manus capere altiores tenebant, quandoq. etiam summis pedibus ambulabant, ut manus altiores tenerent: altera est, quod Oribasius ludum pilae magnae non modo aegrotis, sed etiam conualescentibus, atq. bene ualentibus inutilem iudicauit, quorum neutrum habuisse follem, facile est ex superioribus iudicare. Qui uero follem corycum fuisse existimarunt, multis rationibus & ipsi errasse deprehenduntur. Primo, quoniam corycus e culmine gymnasiorum suspendebatur, follis libere emittebatur. Secundo corycus ficulneo grano, aut farina, aut arena implebatur, follis solo uento. Tertio follis in puluere exercebatur, corycus uero non. Fuerunt item qui follem pilam inanem superius a nobis ex Antyllo descriptam fuisse crediderunt. quibus ego libenter assentirem, nisi Martialis dixisset, follem mitiori aetati conuenire, & Antyllus pilae inanis exercitationem non admodum facilem, neque aptam, & ideo omittendam esse censuisset. Colligo igitur ex his omnibus quod cum follis neque inanis pila Graecorum, neque magna eorundem, neq. corycus fuerit, eum illos ignorasse. nemo enim est, qui paruum pilam follem reputauerit. Porro Trigonalis pila, qua ludebatur, parua erat, ita nuncupata uel a loco, ut uoluerunt nonnulli, ubi ea exercebatur, qui locus triangularis erat; uel potius a ludentium (quod magis credibile est) numero, figura, & situ. hanc esse aliquando pilam simplici nomine appellatam inuenio, ut apud Martialem libro septimo.

*Non pila, non follis, non te paganica Thermis*

*Praeparat, aut nudi stipitis ictus hebes:*

*Vara nec iniecto ceromate brachia tendis,*

*Non harpasta uagus puluerulenta rapis.*

Si enim sola quattuor pilae genera facimus, necessario cum ceterae nominentur, Trigonalis sub pila simplici complectetur: de hac similiter locutum credo Celsum, quando dixit, ab aluo citata uexatis pilam, & reliqua superiores partes exercitia conuenire, quoniam in huiusmodi ludo partes inferiores fere semper firmae manebant, superiores perpetuo agitantur. Quomodo uero perageretur exercitatio ista, facile conijcere possumus ex Martialis uerbis, in quibus demonstrat, lutores ita triangulari situs figura colludere solitos, ut manibus utrisque modo sinistra, modo dextra pilam uicissim

*Oribasius de folle  
pugillatorio*

*refut. errores  
de varijs opinionib.*

*follis solo uento*

*pila trigonalis*

*Celsus de pila  
l. b. c. 6.*



cissim expellere, & excipere ualerent, ne umquam caderet. in quo D  
summam ludentium laudem fuisse uerisimile fit, sicut in lib. 7. ubi  
Polybum quendam laudat ob agilitatem sinistrae manus in iacien-  
da excipiendaeq. pila.

*Sic palmam tibi de Trigone nudo*

*Vinctae dei fauor arbiter coronae,*

*Nec laudet Polybi magis sinistras.* & libro. 12.

*Captabit tepidum dextra, leuaq. trigonem.* & libro. 14.

*Si me nobilibus scis expulsare sinistris*

*Sum tua, si nescis, rustice redde pilam.*

Ex his mehercle patet consueuisse trigone ludentes a se inuicē mo-  
do mittere, modo excipere pilam, modo sinistris, modo dexteris, eo  
prope modo, quo nostrates pila parua supra funiculum ludunt, &  
quo etiam Antyllus tertium paruae pilae lusum descripsit. Cur ue-  
ro Mart. tepidum trigona dixerit tum loco supra citato, tum lib. 4.

*Seu lentum ceroma teris, tepidum ue trigona:*

haud satis mihi constat. attamen, si quid diuinare conceditur, dice-  
rem propterea trigona tepidum dixisse, uel quod homines luden-  
do ob uehementem utriusq. manus laborem, & assiduo motus pi-  
lae tenore magis incalescerent: uel quod locus, ubi ludebatur tepi-  
dario in gymnasijs uicinus foret, & propterea ludentes tam loci,  
quam pilae teporem quendam perciperent. ita uero fuisse, uerisi-  
mile uideri potest: cum supra tum ex Galeni, tum ex Martialis sen-  
tentia demonstrauerimus, post pilae ludum statim consueuisse bal-  
nea calida ingredi. Nisi malimus dicere, poetam trigona tepidum  
dixisse, quia ex continuo motu pilae in manibus ipsa tepida euade-  
bat, eo modo, quo Propertius libro. 1. in Elegia Ianuae conquerētis F  
dixit Tepidum limē, quod ex cōtinuo supra ipsum statu tepesceret.

*Nulla ne finis erit nostro concessa dolori,*

*Turpis, & in tepido limine somnus erit?*

Exemplum trigonalis pilae mihi uidetur illud, quod in nummis  
M. Aurelij Antonini apud Byzantios excusis hunc in modum ap-  
paret. Quem item ludum in sacrificijs Apollinis Pythij Aetiaci ad-  
hiberi solitum, memoriae proditum est.

*palla. alla destra  
vulgo.*

*post Pilz ludu balnea  
calida ingredi.*

*monumet M. A. 7  
antiorini*





*Handwritten notes in a cursive script, likely a commentary on the engraving.*

*Handwritten notes in a cursive script, likely a commentary on the engraving.*

pila paganica  
i pagis vrbis i usu  
pagani habitant

palla lesima vulgo  
adoffa palla bōluare

palla a hēspolo

Harpastum sine Pile

Succedit paganica pila sic appellata, quod esset vulgaris admodum, **D**ci n uillis pagis uocatis; uel in pagis urbis ut plurimum in usu haberetur. Nam Dionysius antiquitatum libro 4. refert, Romā in quatuor tribus olim partitam fuisse, quae & pagi, sicut earum habitatores Pagani, nominabantur. siue igitur ab istis pagis, siue a uillis paganica pila denominata sit, parum referre credo. lat est, pilam fuisse ex corio pluma repleto, trigonali latiore, non ita tamen ut est follis, laxam, sed duriorē; siquidem follis, qui uento replebatur, etsi quanto durior erat, tanto facilius eo ludebatur, quanto laxior, tanto difficilior, ut etiam tempestate nostra quotidiana experientia comprobatur, tamen paganica pila quo etiam durior esset, & pluma replebatur, & non ita replebatur, ut laxa usquam foret, sed undequa que durissima, & propterea difficulter ea ludebatur, quemadmodum uenustissime Martialis hoc disticho ostendit libro 14.

*Hæc quæ difficilis turgēt paganica pluma,  
Folle minus laxa est, & minus arcta pila.*

Sub nomine enim simplici pilae intelligi aliquando follem, aliquando trigonalem, paullo ante significauimus. Iterum illud ignorari hoc in loco nolo, etiam in gymnasijs paganicae pilae exercitacionem in usu existisse, ut idem Martialis lib. 7. testatum reliquit.

*Non pila, non follis, non te paganica thermis  
Præparat, aut nudi stipitis ictus hebes.*

Nam cum saepius a nobis indicatum sit consueuisse fere omnes, qui sese in gymnasijs pila exercebant, prius pila ludere, & deinceps statim balnea ingredi, Martialis illis uerbis demonstrat, inter ceteros pilae ludos in gymnasijs se exercentium ad balnea praeparatorios paganica quoque adnumeratam esse. **U**ltimum & quartum Latinarum pilae genus harpastum fecimus. quod ob nominis similitudinem idem prius uidetur quod ἀρπαστόν Graecorum: erat enim pila, quam ludentes alter alteri eripiebat. cuius uero magnitudinis, & ex qua materia foret, haudquaquam ab ullo auctore explicatum habemus, nisi quod Athenaeus his uerbis manifestum facit, harpastum rotundum fuisse. τὸ δὲ καλούμενον δὲ τῆς σφαίρας ἀρπαστόν, φενίδα ἐκαλεῖτο, ὃ ἐγὼ πάντων μάλιστα ἀσπάζομαι: id est, Lusus autem pilae harpastum nuncupatum pheninda uocabatur, quem ego maxime omnium diligo. Sicut etiam uerisimile fit ex corio sicut ceteras pilas constasse. quae omnia, propterea quod tunc temporis nulli ignota erant, auctores scribere dimiserunt. Ceterum eius magnitudinem omnino explicasse Galenus uidetur, qui dum in libro de ludo paruae pilae harpastum appositissime describit, illud paruum



**A** paruam pilam & non mediam inter paruam & magnam, quemadmodum uoluerunt nonnulli, fuisse comprobatur. unde & ludus, qui hodie a calce nuncupatur, etsi in aliquibus assimiletur harpasto, in hoc tamē ab harpasto antiquorum differre uidetur, quod illud paruum erat; pila autem, qua nostrates calce ludunt, maior est. Nam & antiquiores in puluerulento solo hac pila ludebant, ut testatus est Martialis lib. 4.

*Sine Harpasta manu puluerulenta rapis.* & libro. 7.

*Non Harpasta uetus puluerulenta rapis* & libro. 14.

*Hæc rapit Antei uelox in puluere Drancus,*

*Grandia qui vano colla labore facit,*

**E** Quae omnia argumento esse possunt, hanc exercitationem perarduam fuisse, solisque ualidioribus hominibus conuenisse. quod etenim nequaquam mulieres hoc genere ludere ualerent, praeter

**O**uidij testimonium de ludis uirorum ita scribentis,

*Hos ignaua iocos tribuit natura puellis,*

*Materia ludunt uberiore uiri.*

*Sunt illis celeresq. pilae, iaculumq. trochig.*

*Armaq. & in gyros ire coactus equus:*

eiusdē poetae uersus comprobant, ubi Philaenim quandam triba de exprobrans, quod omnibus fere uirorū munij fungere tur, quae si rē mulieribus prae alijs maxime infuetā ageret, post multa dixit,

*Harpasto quoq. subligata ludit.*

**F** Ideo mirari soleo, cur Coelius Aurelianus in curāda puerorū epilepsia uelit nutrices sphaerae ludo, uel aliqua saltatione exerceri: nisi sit sphaera apud ipsum follis, quem & pueros, & senes usurpasse, supra docui. Auicenna cuiusdam pilae lignae mentionē facit, de qua posterius uerba faciā, cum ad praesentē de sphaeristica altera saltatoriae parte tractationē minime pertineat, de qua haec satis.

*De Orchestica, siue tertia saltatoriae parte. Cap. VI.*



**T** Res saltatoriae partes, cubisticā, sphaeristicā, & quae nomine generis uocatur simpliciter, saltationē, in superioribus effecimus: quarum duabus iam declaratis tertio modo, quā scrupulosissimā uocauit Columella, subnectēda uenit. de qua haec a nobis declarabūtur, primo quid fuerit, secundo quot species habuerit, tertio cur ea uterentur maiores nostri, & quarto & ultimo in quo loco, & a quibus exerceretur. Aristoteles itaq. in principio suae poetices, ubi dixisset, omnia poeseos genera in hoc conuenire, quod imitationes sint, imitationes diuidit

3. de arte  
amandi.

Lib 1. fen.  
3. trac. 2.  
cap. 2.

In prooe.  
lib. de re ru  
stic.

*Quo H. Calio  
Harpasto  
Det. Pop. d. g. g. g.*

dit, quarum alias diuersis generibus imitari ut uel harmonia, uel **D**  
 rythmo, uel nudo sermone; alias diuersas res, ut uel meliores, uel  
 similes, uel deteriores; alias diuerso modo ut uel agentes, uel in-  
 troducentes, uel narrantes, atq. aut alienam personam induti, aut  
 non mutati; de saltatione haec concludit: *ὡς τὸ δὲ τῶν ῥυθμῶν μιμεῖν-  
 ται χάρις ἀρμονίας, οἱ δὲ ὀρχηστῶν, καὶ γὰρ ἄλλοι δὲ τὸ σχηματίζο-  
 μένων ῥυθμῶν, μιμνύσται, καὶ πάθῃ, καὶ ἡθῇ, καὶ ἀφ' ἧς εἰς.* id est, Nu-  
 mero uero ipso sine harmonia, imitantur saltatores: isti enim nu-  
 merosa gesticationis uarietate, mores, passionēs & actiones imi-  
 tātur. Ex qua oratione apparet, ὀρχησιν, siue saltationē, nihil aliud  
 fuisse, quam facultatem quandam, motibus, ac gestibus corporis,  
 artificio quodam, numero, & ratione factis, imitandi hominū mō-  
 res, affectus, & actiones. qui enim in. 7. ciuiliū dixerat, nihil esse  
 in rerum natura, quod magis exprimat rerum similitudines, quam **E**  
 numerus, & cantus, sapienter etiam scripsit, saltatores in imitandis  
 actionibus numeroq. uti. Quomodo haec per numerosos motus effi-  
 ceretur imitatio, unus omnium clarissime post Aristotelem ex pres-  
 sit Plutarchus, qui in. ix. Conuiuialium saltationem tres partes ha-  
 buisse scripsit, lationem, figuram, & indicationem; eo quia tota ip-  
 sa ex motibus, & habitudinibus, & quietibus constaret, perinde ac  
 harmonia ex tonis atq. interuallis: lationem dicit ipse nil aliud fuisse,  
 quam motionem affectus alicuius, uel actionis, uel potentiae re-  
 praesentatiuam: figuram uero fuisse habitudinem, dispositionem-  
 que, in quam motio siue latio terminabatur, nempe quando saltato-  
 res quiescentes secundum Apollinis, uel Panis, uel alicuius Bac-  
 chae (ut est apud Platonem) figuram dispositi in corporis simili-  
 bus formis graphice aliquantulum persistebant, indicationem au- **E**  
 tem fuisse nō proprie imitationem, sed alicuius rei, nempe terrae,  
 caeli, uicinorum numerosis, atque ordinatis motibus factam decla-  
 rationem. quemadmodum namque poetae, dum imitantur, alias  
 nominibus fictis, alias translatis utuntur; dum uero indicant, pro-  
 pria nomina usurpant: similiter saltatores imitantes, figuris, & ha-  
 bitudinibus; declarantes autem, res ipsas praedictis indicationi-  
 bus utuntur: adeo ut, secundum Platonem, Aristotelem, atque  
 etiam Plutarchum, tota haec saltatoria facultas in imitatione solo  
 motu facta cōsisteret. ipsiq. saltatores nil aliud actabant, nisi quod  
 sese mouentes numero, & ordine gesticulantes, aut lationibus, & fi-  
 guris mores & affectus imitabantur, aut indicationibus declara-  
 bant; aut omnibus simul mores, perturbationes, atque actiones ho-  
 minum repraesentabant. unde non absq. summa ratione Simoni-  
 des

Cap. 4.

Prob. 15.

7. de leg.



A des poeta saltationem poeſim tacentem, ſicuti poeſim ſaltationem loquentem uocare ſolebat: quamquam refert Putarchus, tempeſtate ſua ueram ſaltationem a muſica, cui aſſociabatur, deprauatam fuiſſe; atque a caeleſti illa decidentem in tumultuoſis ac indoctis Theatris inſtar tyranni cuiuſdam imperium tenuiſſe, idq. poſtmodum uſque ad tempora noſtra permanaſſe, in quibus omnis ſaltatio corrupta eſt, omnes cordati uiri cognoscunt. Quis autem primus huiuſcemodi ſaltationem hominibus demonſtrauerit, ſatis cōpertum non habetur, niſi quod Theophrastus apud Athenaeum refert, Androna Cataneum tibicinem, dum ſonaret, motiones atque numeros corpore effeciſſe, & ob id apud ueteres ſaltare uocatum fuiſſe ſiceliſſare; poſt quem Chleophantus Thebanus, & Aſſchylus multas ſaltatoriae figuras inuenerunt, quas *καλλιμαεες* Sincula uoce appellatas Epicharmi auctoritate inſinuat Athenaeus. unde & hodie apud multas Italiae nationes Balli nomen adhuc perdurat. Fuit porro haec ſaltatio tantae exiſtimationis, atq. honoris apud antiquiores, ut Apollinem ſaltatorem uocarent, quemadmodum Pindarus:

Loco citato.

8. dipnoſ.

Ὁρχης δ' Ἀγλαίας ἀνάστων ἐν ποταμῶν Ἀ' πολλόν: id eſt: Saltator rex ſplendoris, pharetrateg. Apollo. atque illa quandoq. ad tibiarium, uel lyrae, uel alterius instrumenti ſonitum, uel ad cantum, uel abſque alia re peragebatur. Species autem illius innumeras ſere recensuerunt Homerus, Plato Xenophon, Ariſtoteles, Strabo, Plutarchus, Galenus, Pollux, & Lucianus: quae illarum praestantiores & illuſtriores habebantur, uel a regionibus, in quibus in uſu erant, aut repertae & illuſtratae fuerant, nomen ſuſceperunt; uel ab inuentore, & modo, quo efficiebantur: a regionibus appellatae ſunt Laconicae, Troezenicae, Epirephyriae, Cretenſes, Ionicae, Mantiniacae, Gaditanae, de quibus ſic Iuuenalis.

Forſitan exſpectes ut Gaditana canoro  
Incipiet prurire choro, plauſuq. probatae.  
Ad terram tremulo deſcendant clune puellae,  
Irritamentum Veneris languentis, & acres  
Diuitis urticae

Sat. II.

& huiuſcemodi aliae. Ab inuentore autem & modo uocatae fuerunt aliae Pyrrhichiae a Pyrrhicho quodā Lacone, ſeu, ut alij malunt, a Pyrrho Achillis filio inuenta, in quibus armati ſaltabant cum cantu, & ſine cantu. ut uidere licet ex icone ab antiquis lapidibus excepto, quem hic ponendum curauimus.

Gymnastica

G







*Pyrrichia 7 vuly.  
Morescas*

**A** (Pyrrichias autem nostris temporibus aemulantur illa pugarum genera, quas Morescas populari uocabulo appellant) Atque hae uarias nominationes obtinuerunt, ut Orsitis, & Epichiedios penes Cretenses, Carpaea apud Aemaneſes & Magnetes, de qua Xenophon. 6. de exp. Cyri. libro, apochinos siue maſtrifinos, quam mulieres saltabant, & ob id Martypiae uocabantur, & quae stabiliiores, & uarietate maiore praeditae erant, ut dactyli, iambici, mollosica, emmelia, cordax, sicinnis, perſica, phrygia, nicatismus, thracius, calabrisimus. Telesias a quodam uiro Teleſio, qui primus eam armatus saltauit, sic uocata, qua utentes Ptolemaei milites Alexandrum Philippi fratrem sustulerunt, aliae tornatiles siue uerforiae quod se in circum uertentes saltarent. Erotianus, qui Andromacho Neronis, quod scribit Galenus, archiatro contemporaneus **B** exstitit, has saltationes *ſiue* uocatas scribit, aliae insanae, ut caudifer, mongas, Thermaustris, nec non anthema, quam saltantes obibant, ita dicentes, ubi mihi rosae, ubi mihi lilia, ubi mihi apia: aliae ridiculae, ut igdis, maſtrifinus, apochinos, & sobas, morphasinus, Glaux, & leo: aliae scenicae, quales tragica, comica, & satyrica: aliae lyrica, quales pyrrichia, gymnopaedica, & hyporchaemati- **C** ca, quae omnes quomodo fierent, non est praesentis tractationis declarare: satis sit intelligere hanc tertia saltatione tot atq. plures ad huc diuersas species, quibus libellum proprium dicauit Lucianus, habuisse, sicut etiam diuersis motibus tam pedum, quam manuum utebatur. cum enim motus omnis ex sententia Aristotelis ex impulsu, atq. tractu componatur, saltantes aut impellebant corpus, aut trahebant; & hoc sursum, uel deorsum, uel prorsum, uel retrorsum, uel dextrorsum, uel sinistrorsum: a quibus postea motibus componebatur simplex ambulatio, flexus, procursus, saltus, diuercatio, claudicatio, ingeniculatio, elatio, iactatio pedum, permutatio: quibus tota saltatio perficiebatur.

7. Phyc.

*De fine saltationis, & de loco.*

*Cap. VII.*

**Q**UAM antiqui in certaminibus, atq. uenationibus, pedum exercitationibus fere semper studebant, manibusq. mouendis nullam curam adhiberent, uerisimile sit, ut prius saltatoria partes inferiores dumtaxat exercens inuenta sit, deinceps *χρησμονία*, quae ordinatas manuum motiones edocebat, ei adiuncta sit, ut una cum ceteris praedictis motionibus manuum connexionem, consertionem, compeſtinationem, distentionem

G ij nem

nem, complexum, alternationem saltatores peragerent: atque ita D  
uniuersa saltatio ex motibus tam manuum, quam pedum ad reprae-  
sentandas res formatis conflata sit. quod autem saltantes praecipue  
brachia mouerent, significauit & Ouidius, ubi dixit:

*Si uer est, canta, si mollia brachia, salta. &  
Brachia saltantis, uocem mirare canentis.*

loc citatis.  
1. & 2. d. ar-  
te aman.

Huius finis primarius licet (ut diximus) imitatio foret, nihilomi-  
nus alios etiam fines eam habuisse comperio: nam ad theatra, & ad  
ludos uoluptatis gratia, nec non ob religionem quandam ad sacrifi-  
cia in usu fuisse praeter Platonem atque Plutarchum testatur Gale-  
nus, qui in principio curatiuae artis uehementer contra sui tempo-  
ris homines inuehitur, quod saltatoriae nimis operam darent, qua-  
si solis uoluptatibus, & ludis dediti bonas artes negligerent. Quod  
pariter ad quaerendam corporis fortitudinem militaremque peri-  
E  
tiam eadem saltatione maiores nostri uterentur, tamen si supra ex  
Platone comprobatum fuerit, tamen addendum est illud, quod  
omnis armata saltatio pyrrhichia uocitata non ob aliud inuenta fuit,  
nisi quo uirtute illius tam pueri, quam uiri & mulieres modo ho-  
stes effugere, modo inuadere, aliosque gestus bellis gerendis necessa-  
rios perdicerent. unde apud Xenophontem Paphlagones Mimam  
saltatriculam a Myso pyrrhichiam saltare iussam conspicati, admiran-  
tes graecos interrogarunt, numquid mulieribus etiam in pugna  
uterentur. in hoc quidem saltationis genere cum Phrynicus se ex-  
cellenter in fabula gessisset, illum sibi imperatorem Athenienses  
delegerunt. Neque etiam difficile est indicare hanc eandem salta-  
tionem & bono habitui comparando, & sanitati conseruandae non  
parum conduxisse: quandoquidem de manuum gesticatione, F  
quam χειρονομίαν uocant graeci, scriptum reperitur & ab Hippo-  
crate & ab Aretaeo, atque alijs, pro exercendis & sanis & interdum  
aegris corporibus usurpatam esse. Temporibus uero nostris salta-  
tiones alias tempore, ordine, & certo modo factas talem utilitatem  
praestare nemo negaret, quemadmodum Galenus se plurimos sa-  
nitati restituisse, aliosque in ea solius saltationis auxilio conseruasse  
confitetur: qui similiter & saltatorum exercitationes inter cetera  
a medico petita recensuit, dum dixit: ὁρχηστῶν αἱ σύντονοι κινήσεις  
ἐν αἵς ἄλλονται μέγιστα, καὶ πλεονεχύνται σπρόμοινοι τάχιστα, καὶ  
διλάσαντες ἐξανίστανται, καὶ προσύρυσσι, καὶ διαχίζουσιν ἐπὶ πλεί-  
στον τὰ σκέλη. id est, saltatorum uehementes motus, in quibus maxi-  
me saltant, & uelocissime uolutati circum circa uertuntur, nec non  
genua flectentes sursum exsurgunt, atque crura plurimum attra-  
hunt

1. de dieta.  
libro 1. de  
cur. chr.  
cap. 1.

22  
23  
24



**A**hunc, diuicantque. ut dubitare nemo debeat, quin Orchesticam in gymnastica medicinae iure collocauerimus; praecipue quod Socrates in conuiuio Xenophōtis se saltatoriam tum ad ualitudinem efficiendam, conseruandamque, tum ad corporis robur comparandum exercuisse palam profitetur, cuius quoque gratia eum sibi amplam domum optasse ferunt. Qui uero hanc orchesticam exercerent, uarios fuisse reperio. Cinaedos maxime omnium saltandi arti operam nauasse significauit Plautus: apud quem Periplectomenus senex sic ait. Tum ad saltandum: non cinaedus usquam magis saltat, quam ego. quamquam Nonius Marcellus Lucilij testimonio, atque etiam Plauti, uult, cinaedos dictos a ueterib. saltatores ipsos, atque pantomimos, *ἀπὸ τῆς κινήσεως τὸ σῶμα*. Poetae similiter omnes non modo histriones motus figuratos edocebant, uerum & ipsi quoque interdum saltabāt; nam Thespias, Pratinas, Cratinus Phrynichus poetae omnes iccirco saltatores nūcupabantur, quia non modo propria drammata inter saltantes choros repraesentabant, uerū etiam extra propria poemata uoientes omnes saltare edocebant. pueri quoque, & mulieres omnium frequentissime in saltationibus uersabantur, post quos etiam saltationi operam nauabant quibuscumque ualitudinis, & roboris gratia uel a medicis, uel a gymnastis illud agere praeceptum erat. Loca autem in quibus saltationes peragerentur, primo, dum nondum excultae forent, fuerunt uici, & plateae publicae; deinde, cum maiorem dignitatem, atque ornamentum recepissent, ad theatrorum partes quasdam translatae fuerunt, quae & ab Aristotele & a Polluce ob id orchestrae uocatae fuerunt; unde etiam chorea nomen saltationis perelegans emanauit. a theatris ad palaestras, siue gymnasia illas traductas fuisse auctor est Athenaeus, cui assentiri uidetur Plutarchus in nono symposiaco, ubi mentionem cuiusdam facit, qui pyrrhicam adeo egregie saltauerat, ut pueros in palaestra gesticulantes excellere uisus esset. quo etiam in loco Meniscum paedotribam saltationis iudicem efficit, ut inde plane coniectari ualeamus paedotribas gymnasiarum ministros orchesticae non paruam cognitionem habuisse. In conuiuijs item saltationem exerceri solitam fuisse testatum clarissime reliquit in Symposio suo Xenophon, sicuti Plutarchus, & Plinius nec theatra eandem respuisse memoriae prodiderunt. Concludo itaque saltationem a gymnastica omni acceptam esse, sicuti sphaeristicam, quae fuerunt duae orchesticae partes, in quam, & in palaestricam uniuersam ipsam gymnasticam diuisimus; atque haec satis de ipsa.

orchestica

In Mil. glo.  
actu. j.

Li. i. 4. dip.



ECLARATA iam satis, quantum ad hanc tractationem spectabat, saltatoria, modo palaestricam, quae erat altera gymnasticae pars, ut aggrediamur, operae pretium est, cui post modum & reliquas exercitationes tam in gymnasijs, quam extra factas subiungemus. Palaestram multas sub se exercitationes habuisse demonstratum superius fuit, inter quas continuo primum locum obtinuit lucta a Graecis communi nomine *πάλη*, quandoque *κταβλητική* siue deicetoria; a Laconibus nuncupata. Haec nihil aliud fuit, nisi exercitatio quaedam in loco gymnasij peculiari nempe palaestra, siue porticu tecta, quae *xyllus* uocabatur, fieri solita, in qua luctatores bini nudi, uncti oleo, & puluere aspersi sese brachijs complicantes, inuicemq. concertantes, alter alterum deicere humi contendebant, ad quod peragendum embolae, parembolae, paratheses, & systases necessario requirebantur, illudq. prae ceteris quaerebatur, ut pedes primo comprehenderentur, quod Pseudolus ebrius apud Plautum significauit, de uino dicens. Captat pedes primum, Luctator dolosus est. Sed antequam certamen inirent, musculos prius calefaciebant, perfriktionibusque, ac lenibus motibus explanabant. quod si aliquando haec agere intermississent, ijs quaedam partes rumpebantur conuellebanturque, sicuti tradit Gale. 4. de locis affectis: qui etiam alibi scriptum reliquit, hunc a gymnasticis in luctis obseruatum esse ordinem, ut numquam uehementes inirent, nisi prius faciles, & simplices essent edocti, neque has aggredi solitos antequam fricarentur, neque fricari, priusquam ungerentur. Dixi, bini, quoniam et si plures possent uno tempore eodem in loco lucta contendere, tamen semper unus uni dumtaxat complicabatur, & apud nonnullos non solum uiro uir concertabat, sed puellae quoq. iuuenibus contendebant, quemadmodum apud Lacones, & sicuti de Chijs refert Athenaeus. Luctam, quam non temere gymnasticae artis minimam partem credidit Galenus, non defuerunt inter antiquos, qui omnibus alijs exercitationibus uetustiore exstiterint autumarint, nominis illius qualitate ducti, quippe cum (*πάλαι*) apud Graecos nil aliud, quam uetustatem iudicare uideatur: nam & locum exercitationum palaestram nuncupatum, *πάλην* primo nominatum constat. quamquam etiam non defuerint, ut refert Plutarchus, qui non palaestrae nomen *παρὰ τῆς πάλης* quasi antiquissima res sit lucta, deductum esse uoluerint, sed potius quod solum haec

EXC

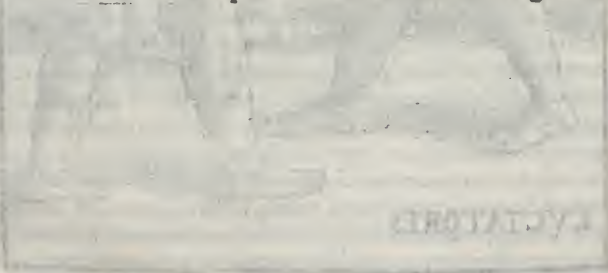
In Pseu.  
actu. 5.

cap. 8.

2. de diff.  
pulsuum.2. Symp.  
prob. 4.



A exercitatio *πῆλξ* idest luti, pulueris, & ceromatis egeret; atque ad id magis impugnandum aliam quoq. rationem addebant, uidelicet haud quaquam uerisimile uideri, ut lucta, quae omnium exercitationum artificiosissima, & astutissima existit, omnium etiam uetustissima fuerit, cum manifeste appareat, primo in usum ea uocari, quae simplicia sine ulla arte, & uia magis quam methodo consistunt: unde *Soficles* *πᾶλιν ὑπὸ τῆ παλαιοῦ*, quod est dolo & insidijs deijcere, fuisse deriuatum maluit. *Philinus* autem *ὑπὸ τῆ παλαιᾶς*, idest a coniunctis, simulq. connexis quattuor digitis, quia luctatores hac manuum parte praecipue operantur, quasi ita ipsa appellata sit, perinde ac pugillatoria a pugnis. quam sententiam aperte refellere uidetur *Iulius Pollux*, ubi nomen illud solam quattuor digitorum mensuram significare scribit, a qua mensura deducitur. *Bi* postmodum exercitationis nomen ualde longinquum est; & proinde melius sensisse uidentur illi, qui *ὑπὸ τῆ παλῆναι* natam & dictam *πᾶλιν*, credunt, siue *ὑπὸ τῆ πᾶλλειν καὶ πᾶλλεσθαι*, quorum alterum apud poetas deijcere, & projicere & spargere, quod postremum ab Homero quoq. ac Hippocrate usurpatum testatur *Erotianus*; alterum apud *Platonem* in *Cratylō* a terra uel in manibus eleuare, quae omnia a luctatoribus intenduntur, significare constat: nisi quoque uelimus, ut alij, ita dictam *ὑπὸ τῆ πλησιάζειν, καὶ γίνεσθαι πέλας*, hoc est appropinquari & uicinos fieri: quandoquidem cursores semper distabant, nec umquam appropinquabantur, pugillatores pariter a designatoribus numquam complicari mittebantur, sed soli luctatores hoc agebant: ut omnia melius in *Syracusano*rum nummis recognoscere possumus, in quibus sic luctatores uarios repraesentari, indicauit nobis *Ligorius*.





LVCTATOIRES

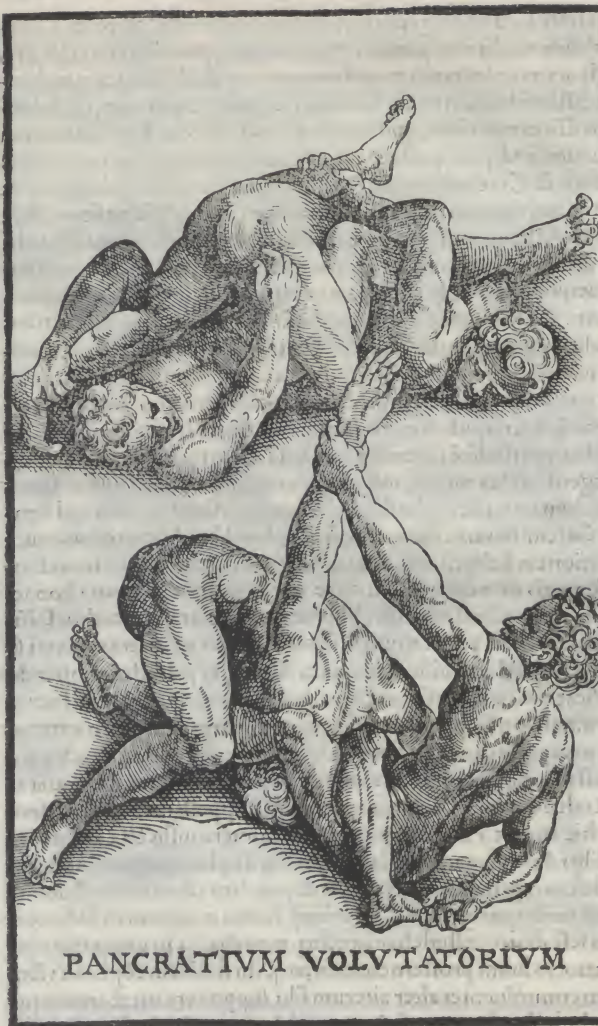


**A** Tota haec facultas in gymnasijs tres fines habuit, temporeq. Galeni mirū in modū eius peritia creuit, nempe quando refert ipse primo de art. xxij. luctandi magistros uarias, ac multiformes membrorum distorsiones, circumnexionesq. inuenisse: primum, ut Athletae in illis exerceretur, quo in ludos sacrificia & amphitheatra exētes, uictoriā adipisci possent: atq. huius luctatoriae auctores fuisse Antheū, & Cercionē scribit Plato: Secundū ut ad bella homines excernerentur, quod exercitationis genus, primo in usu positum alijsa Theseo Atheniensū principe; alijsa Phorbante Thesei paedotriba referunt. tertiu ut homines; & pueri luctantes optimū corporis habitū acquirerent, sicq. sanitatem curarent; in quo usq. adeo elaborabant, & totis uiribus contendebant, ut non raro sic luctantibus ossa aliqua frangerentur, & luxarentur, quae illis palaestrico quodam pacto ab alijs diuerso se remittere cōsueuisse testatur Galenus.

**B** Hoc tamen animaduertendū esse duco, Galenū non modo luctam athleticā, quā respub. bene institutas odisse scribit, improbasse, uerū & sanitati studētē interdū parce laudasse, ut pote qua robur quidē augetur, at luxationis, ac fractionis ossium, necnon suffocationis periculum imminet. similiter & Clemens Alexandrinus qui tempore Galeni Romae floruit, in iij. Paedag. lib. ubi exercitationum tractationem habet, luctas omnes improbat, eam tamen honestiorē, & magis uiro dignā facit, quae μετ' εὐχρίμορος & gratia bonae, ac utilis ualitudinis efficitur. Praeterea, quoniam Plutarchus solūmodo luctam & pancratium uolutatorium in palaestra exerceri solitum scribit, duo cōsideranda sunt. Alterū, q̄ palaestra aliquando significat totū gymnasiū, ut supra declarauimus, aliquando locum in gymnasio, ubi tot exercitationes a nobis in primo libro enumeratae peragebantur; aliquando locū, in quo soli luctatores, & pancratistae uolutatorii exercebantur, quorum certamina grauiā apud Galenum lib. iij. de tuen. ualet. cap. ij. appellantur. quemadmodum hic innuit Plutarchus, atq. etiā innuere uisus est Galenus in fine libri de ludo paruae pilae. Alterū q̄ duplex erat pancratiū, primum de quo agemus infra, ex lucta & pugilatu cōpositū. Secundū q̄ uolutatoriū nuncupabatur, speciesq. luctae erat, nam in lucta certantes sese deijcere studebant, relictq. manebant; in pancratio autē uolutatorio humi prosternebantur; atq. ibi inuicem cōplicati; seq. mutuo conuoluentes alter alterum sibi supponere nitebantur: quē admodum clarissime monstrāt depicti hic nummi cuiusdam Salustij Auctoris qui sub Valentiniani, & Placidiae Augustae principatu Africae regno ui occupato ludos fimiles, atq. alios ob uictoriā edidit.

7. de leg.

lib. de machinamē.



PANCRAIIVM VOLVTATORIVM



Ad hac exercitatione uerisimile mihi fit, Aristotelem uerba fecisse, ubi nullum erectum, & stantem continenter, & tuto incedere posse demonstrat, quia perinde se moueret, ut palaestritae, qui per puluerem in genua subsidentes procurrunt. De hoc item alicui probabile uideretur, locutum esse Martialem, ubi dixit.

Lib. de cōi  
animaliū  
gressu.

*Non amo qui uincit, sed qui succumbere nouit*

*Et didicit melius τὴν ἀνακλινοτάλην.*

nisi potius exponendum esset ἀνακλινοτάλην, reflexionem, qua palaestrita reducto pectore aduersarium retrahebat, ac ictum illius deuitabat. De eodem item loquebatur Antyllus apud Oribasium, dum duplicem luctam effecit, alteram erectam, alteram super pauimento; pro lucta super pauimento nil aliud intelligens, nisi Pan-

6 collect.  
cap. 27.

cratium uolutatorium, quod tamen ualde diuersum erat ab altera uolutatione, ab Hippocrate ἀλινδύσιος nomine significata, qua homines in palaestra humi prostrati uel soli, uel cum alijs circumuoluebantur, & de qua Coelius Aurelianus uerba fecit, ubi uolutationem in palaestra pro diminuenda carne laudauit; si quidem in ea nec certabant, neque complicabantur, sed solum celeriter supra pauimentum nitidum aut puluere conspersum sese rotabant. unde Galenus eam inter celeres motus non sine ratione posuit.

6. de dicta.

2. d. tu. ua.

*De Pugilatu, & Pancratio, & Cessibus. Cap. IX.*



VIGILATORIAM πυγμαχίαν a Graecis uocatam ante Troianorum tempora in usu fuisse, testati sunt Plinius & ante Plinium Homerus, quem etiam Plutarchus in 2. Symp. obseruauit, continuo pugilatum luctae & cur-

Prob. 5.

Cuiuscirco praepone, quoniam hoc exercitationis genus prius illis origine accepit, sicuti quoque Lucr. hoc uersu innuere uidetur.

*Arma antiqua manus, ungues, dentesque fuerunt.*

Lib. 3.

Quid uero esset haec exercitatio, quomodoque perageretur, pauci (quod ego sciam) diligenter explicarunt, & minus ceteris hanc rem intellexerunt illi, qui pugnam cestuum, & pugilatū idem penitus exstitisse uoluerunt. ex auctorum tamen scriptis coniectura consequi possumus, in hac exercitatione homines nudos concertare consueuisse, pugnisque strictis uel nudis, uel aenea, uel lapidea sphaera plenis, unde σφαίρομαχίαν, uel loris laminae circumsepti sese inuicem percutere modo caput, modo dorsum, modo brachia petentes, neque umquam sese mutuo complicantes; in qua pugna superabat qui uel aduersarium pugnorum ictibus in terram prosternebat, uel grauius & damnosius feriebat. Tyrrenos ad tibiam πύκτειν

τέλειν

reuenerunt solitos fuisse, ex sententia Eratosthenis refert Athenaeus 4. D  
 Dipnosoph. Hoc certamen Plutarchus quidem exercendo corpori  
 inseruissse, testatum reliquit. ego uero ita sentio, pugilatum inter  
 1. Symp.  
 Prob. 5. exercitationes a Galeno in 2. de tu. ualetu. adnumerari, sed pro sa-  
 nitate tuenda, proq. bono corporis habitu comparando parum in  
 usu in gymnasijs fuisse. ad quod credendum duabus potissimum  
 rationibus adducor, quarum prima est, quod Galenus bis, uel ter  
 solummodo pugilatum nominauit; & Antyllus, qui hanc rem di-  
 ligentissime tractauit, nullum paene uerbum de hac exercitatione  
 habuit, sicuti nec ullus alius fide dignus medicus excepto Aretaco,  
 qui in uertiginosis pugilatum commendare uidetur: nisi (quod ego  
 suspicor) sit Graecus contextus deprauatus. Quod si pugilatus me-  
 dicae gymnasticae exercitationis genus existisset, aequum certe  
 erat, non adeo ab omnibus silentio praeteriri. Altera ratio est, E  
 quod, si naturam pugilatus exacte spectemus, cum percussiones, &  
 euitationes bellum gerentibus necessarias aemuletur, ut dicebat  
 Plutarchus, edoceatque, quin militarem peritiam magnopere ad-  
 iuuat, insitui non possumus; at cum solum brachia, atq. pugnos  
 exerceat, interdumq. potius plagis ac grauib. percussionebus cor-  
 pus offendant, quomodo ualitudinis conseruationi, boniq. habitus  
 acquisitioni conferre possit, non uideo: ut tuto dicendum sit, pugi-  
 latum in gymnastica medica exiguum usum habuisse, in militari  
 uero multum, in athletica plurimum: cuius principes & auctores  
 fuisse Amycum, atque Epeum, prodiderunt Plato & Galenus, nec  
 non in qua adeo Glacus Carystius excelluit, ut quinta & uigesima  
 Olympiade coronatus pyctae idest pugilatoris nomine per excel-  
 lentiam mernerit uocari. Pugilatores istos pinguedini comparan- F  
 dae operam dedisse, legitur apud Terentium. quod agebant, ut gra-  
 uius percutere ualerent, & plagas ipsis illatas minus sentirent: est  
 enim experientia & ratione comprobatum, obesos minus excarni-  
 bus iniurias sentire. Cura autem Tresprio ille Plantinus, ab Epidico  
 interrogatus, quomodo herilis filius ualeret, respondeat, pugili-  
 ce atq. athletice, non est admodum difficile coniectura consequi.  
 1. de alim.  
 sic. c. 2. quod etiam Galenus scriptum reliquit, Luctatores potissimum  
 athletas ueros esse uocatos, sed paullo ante ipsius tempora etiam eo-  
 dem nomine appellatos fuisse pugiles, & pancratiastes. qua de re  
 fieri potest ut Plauti aetate pugiles ab athletis diuersi essent, utriq.  
 tamen robori, & corporis crassitie studerent, & iccirco seruus ille  
 Plau. in E- merito pugilatum, & athleticam separauerit, herumque suum  
 pidico. robustum, & pingui uentre esse significarit. Ex lucta & pugilatu  
 tertium.



**A** tertium quoddam excitationis genus componebatur, quod pancratium communiter gymnastici omnes appellabant, in hoc (ut testatur Aristoteles primo Rhetoricorum) qui exercebantur aduersarios & pugnis ferire, & comprimere, & continere, & deicere studebant: nam pugiles solis pugnis contendebant, nec umquam complicabantur; luctatores complicabantur & comprimebant, ut deicerent, sed pugnis minime percutiebant; pancratistae tum utroque utebantur, & tum etiam quacumque alia ratione, ut dentibus, genibus, calcibus, talitris, denique toto corpore (ut dixit Pausanias) aduersarium uincere contendebant, atque in eo a pugilibus differabant. quod illi pugnis strictis, hi digitis solummodo inflexis certabant. atque hoc significare uoluit Galenus ubi scripsit: *ἐν δὲ ἐκαστῶς τῶν δακτύλων καμφοῖ, τὸ σχῆμα τῆς χειρὸς γένοιτο μάλιστα* Cap. 5.  
lib. 5. elia.  
1. de motu muscul.

**B** τοῖς ἐν πανκρατίῳ προτετακέναι αὐτὴν ὁμοίον, hoc est, finem autem unusquisque digitus flectatur, manus figura ijs maxime similis euadet, qui ipsam in pancratio protenderint. talis etenim manuum figura prehensandis aduersarijs, cui maxime studebāt pancratistae, ut nomen quoque significare uidetur, ualde accommodata erat; his de causis exercitatio haec *παμμάχιον* uocata est quandoque, sicuti Plato Euthydemum *πάμμαχον* dixit, necnon ambobus difficilius certamen habebatur, ob quod Galenus in 6. Epid. ubi renibus affectis exercitationem commendat Hippocrates, sub tali excitatione non debere pancratium ob magnitudinem laboris intelligi credit. qua item ratione permotum opinor Platonem, dum 8. de legibus sua illa parum ab aliquibus approbata feminas exercendi ratione ductus mulieres solummodo post nubilem aetatem pancratio exerceri consulit. de Pancratij specie quapiam loquebatur mea sententia Galenus, quando in commentarijs super libellum de salubri diæta dixit, gymnastas fere quos impinguare uolebant constitui, inter exercendum *προσάψιδαι, καὶ σωματομαχεῖν*, (erant enim quaedam exercitationum genera) ut scilicet iungerentur, & toto corpore certarent, sed nudi, ac sine complexu. Hanc exercitationem ex his fuisse, quae in gymnasijs peragebantur, perspicue significauit Propertius, ubi palaestrarum Lacedaemoniorum exercitationes decantans dixit:

*Et patitur duro vulnere pancratio.*

Neque tamen ob id colligere decet, Pancratium apud medicos multum in sanitatis usum uenisse, quoniam, si pugilatus & lucta rarius ab ijs corpori exercendo probabantur, tanto minus Pancratium ex pugilatu, & lucta constans sanitati multum ex usu esse potuisse credendum

2 d tu. ua.  
cap. ulii.

dendum est. quod si Galenus aliquando scripsit se plurimos Pan-  
cratio sanitati restituisse, aut in ipsa conseruasse, illud effecit in ijs,  
qui exercitationibus huiusmodi solis dediti erant, atq. tunc ma-  
gna prudentia, & dexteritate adhibitis: ut nequaquam inferen-  
dum sit, Pancratium in gymnastica medicinae locum aliquē prae-  
cipuum habuisse; quamuis secus plurimum eius auctoritas in athle-  
tica ualuerit, atque etiam in bellica; quandoquidem in ludis, &  
certaminibus usque adeo Pancratiastarum spectaculum oblectabat  
atque reputabatur, ut etiam nobiles illud exercere non recusaret,  
qualis fuit Phrynon Atheniensium dux Pancratiastes clarissimus;  
quem Pittacus Mityleneus singulari contendens certamine recte  
sub clypeo latente inuoluit, atq. hoc modo superauit: qualis item  
fuit Autolicus, cui ob gloriam Pancratij in Pritaneo loco Athenis  
dignissimo statua erecta fuit. Simile profecto pugilatu uel potius  
eius quaedam species erat certamen illud, quod cestibus perageba-  
tur. ij autem erant laminae aeneae manibus alligatae, quibus au-  
tem alligabantur, erant lora quaedam punctis interstincta, quae  
manibus & brachijs circumcirca alligabantur, ut non modo ponde-  
re aliquo, & crassitie, uerum etiam soliditate cestibus certantes se-  
ipso ferirent. unde patet, hos aliqua ex parte diuersos fuisse a pugi-  
libus proprie uocatis, nempe qui solis manibus in pugnos coniun-  
ctis inter se dimicabant: quamuis etiam ita certantes nonnum-  
quam pugiles uocari scio, ut apud M. Tullium 2. Tusculanarum  
quaestionum lib. Cestiphoros in gymnasijs quoque exerceri so-  
litos testatum fecit Propertius, qui libro 3. in palaestris Spartano-  
rum puellas etiam cum cestibus exerceri consueuisse, in hunc mo-  
dum scribit.

*Nunc ligat ad cestum audentia brachia loris.*

Quod uero huiusmodi certamen potius athletae, quam sanitatis  
studiosi exercerent, ex ijs, quae supra de pugilatu scripsimus, facile  
cognosci potest: quandoquidem tanto deterius percussiones cesti-  
bus impactae corpora hominum, quam pugnis afficiunt, quanto  
pugni expansis manibus. quare non est credibile sanitatis studiosos  
hoc exercitationis genus adamasse, & qui se uerberibus, plagis, &  
ictibus, pugnisq. exponeret, sanitati admodum consuluisse: situt  
ex aduerso athletas non parum eo delectatos, hinc conijcere possu-  
mus, tum quia maxima populum huiusmodi pugna delectatio-  
ne afficiebat, tum quia gloriam, & praemia ex ea populi uoluptate  
in amphitheatris, & sacrificijs comparabant. Cestibus enim cla-  
rum fuisse Amicum Bebryciorum regem, Neptuni filium a Pol-  
luce



A luce occisum, scripsit Valerius Flaccus 4. Argon.

*Sparta terapeia pugilem cum Gymnade pinguem*

*Stratum Berycis Amycum suspexit arenis.*

similiter Virgilius Entellum, ac Daretem, & Ovidius Brotheam, 5. Aneid.  
ac Ammonem cestibus ualuisse scripserunt. itaque inter pugila- 5. metam.  
tum, Pancratium, & cestus, unum Pancratium in medicina gym-  
nastica frequentius, ceteros duos rarius usurpatos esse iam liquet.  
Pugilum autem, qui cestibus certabant, nec non cestuum ipso-  
rum uarias picturas hic damus, ut ipsas uel ex sepulcrorum, uel ex  
gemmarum antiquarum sculpturis captas nobis dedit Pyrrhus Li-  
gorius, in ueterum monumentis renouandis peritissimus.





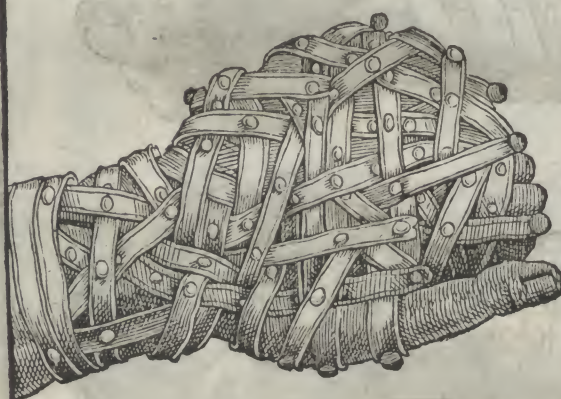
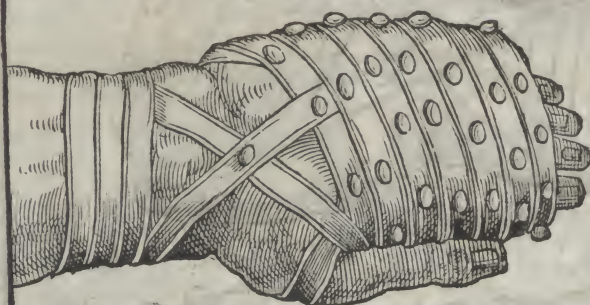




Gymnastica

H

CAESTVS





A

De Cursu.

Cap. X.



Nter cetera, quae ob uitae conseruationem animalibus a natura tributa fuerunt, currendi potestatem praecipuam esse, omnes, qui eorum statum considerare uolent, sine labore intelligent, si quidem cetera quaeque, quibus se ipsa tuentur, uel non statim conuascuntur, uel non perfecte corpora defendere ualent, quin ab insidiantibus aliqua ex parte laedantur; at cursus cunctis fere ab ortu principio donatur, atque ita corpora ab insidiatorum, & omnium offendere ualētium iniurijs tueretur, ut nullam laesionem ea sustinere patiatur. quo magis homini ualde conquerendum esset, cum multo tempore ad currendum ineptus degat; nisi & ipse, cui crura ambulationis, & cursus gratia a natura in eam figuram fabricata Aristoteles & Galen. prodiderunt, hanc iacturam custodia parentum, sub qua tunc uiuit, facile emendaret, qui etiam naturae donis non modo ad uitam conseruandam, uerum etiam ad eam iucunde simul, atque sane traducendam uel solus, uel omnium animalium maxime uti nouit, sicuti in cursu uidere possumus, qui cum uitae dumtaxat conseruandae causa homini tributus foret, eo tamen ad gloriam, ad uoluptatem, ad sanitatem consequendam uti non aegre tulit. Quis nescit, maiores nostros inter alias exercitationes ad spectacula, ad militares exercitationes, ad sanos habitus acquirendos institutas cursum quoque habuisse? cui locum peculiarem in gymnasijs assignatum nullum uidere licet, quod haec exercitatio in uijs ipsorum communibus, dum ab alijs non occuparentur, fieri posset, atque etiam quandoq. in loco, ubi altus puluis stratus erat, si credimus Luciano, ageretur. neque enim peridromidas ad cursum, etsi nomen innuat, sed ad deambulationis usum institutas scimus ex superioribus. Athletae, qui ludorum & certaminum gymnycorum celebritates repraesentabant, usque adeo currendi uim interdum aestimabant, ut (quod refert Plinius) lienem sibi ipsis inurendum curarent, quominus ille currendi celeritatem, sicuti solet, impediret. Huiusce cursus certamen, sicut & luctae, primos Eleos sine ullo ueteris memoriae exemplo instituisse, auctor est Pausanias: apud quem similiter legitur, Endymionem filijs de imperio tale certamen in Olympia proposuisse; nec non currendi morem Nemiacis, & Isthmicis intermissum ab Hadriano restitutum esse. Ex quo loco scire possumus & seruos, & ingenuos antiquitus in cursus certaminibus contentisse; eo magis quod tradit Lampridius, Alexandrum Seuerum numquam

lib. de cōi  
aial. gr. f.  
li. 15. d. ufu  
partium.

In dialogo  
de gymnasijs.

li. 11. c. 37.

5. & 6 Elia  
corum.

H ij quam

quam curforem nisi seruum uoluisse, quo diceret, ingenuum nō D  
 2. de leg. nisi in sacro certamine currere debere. Ex altera parte Plato ad bel-  
 licas exercitationes ita cursum commendauit, ut non modo uiros,  
 & iuuenes, uerum etiam uirgines, pueros, & mulieres, omnesque  
 tam nudos, quam armatos ad currendum exerceri uoluerit non in  
 stadio solum, sed & in dolicho, in diaulo, & in ephippio. Platonis  
 sententiam secutus Vegetius in commentario de militari exercita-  
 tione scriptum reliquit, ad cursum praecipue iuuenes, qui militari  
 disciplinae incumbunt, assuefaciendos esse, ut maiore impetu in  
 hostem currant: ut loca opportuna celeriter, cum usu uenerit, occu-  
 pent, uel aduersarijs idem facere uolentibus praecoccupēt, ut ad ex-  
 plorandū alacriter pergant, alacrius redeant, ut fugientium facilius  
 terga comprehendant. Refert Sallustius de Magni Pompeij exerci-  
 tatione eum cum agilibus, saltu; cū uelocibus, cursu; cum ualidis, E  
 uecte certasse, neque aliter Sertorio aequandū umquam fuisse, ni-  
 si se, & suos milites huiusmodi frequentibus exercitijs ad bella  
 praeparasset. Ex quibus colligitur, cursum hunc in gymnastica bel-  
 lica maximi momēti fuisse, & quemadmodum athleticū quattuor  
 praecipuas habuisse species, stadium de quo D. Paullus loqueba-  
 tur, quando dixit, currentes in stadio ob corruptibilem coronam  
 certare; dolicum, diaulum, & armatum, in quorum postremo bis  
 Callicratem uicisse scribit Pausanias, unde *σαδιοδρομοι, δολιχο-*  
*δρομοι, διαυλοδρομοι, επιτιδρομοι* dicti sunt, horum exercitato-  
 res. Qui praeterea Galenum medicum in 2. & in 6. de tuen. ual. li-  
 bro non oscitanter uidit, intelligere facile potest, cursum inter ex-  
 ercitationes sanitati ac bono corporum habitui conferentes non  
 lib. Epo. 2. xv. exiguam partem habuisse: quando etiam Seneca inter exercitatio-  
 nes corporis, quarum rationem habendam censuit, primum lo-  
 cum cursui dedit. Huius tres tantum species effecisse Antyllum re-  
 perio, alteram in anteriora currendi, alteram in posteriora, alterā  
 in orbem. quamuis item apud Galenum & dolichum, & diaulum  
 2. d. tu. ua. cap. 10. reperiri sciam, quorum alterum refert ipse Graecis continuatum  
 diu cursum significare, quem tamen maior pars auctorum duplicis  
 stadij spatium exstitisse censet, alterum uero definiunt fere omnes  
 fuisse cursum, quo stadium semel currebant, & recurrebant. Itaq,  
 stadium erat cursus unius tātum stadij, dolichus duplex uno cursu  
 stadium, diaulus duplex, & ipse stadium, sed reflexo cursu. ut fieri  
 posse credam perystilijs interioris ambitum, quem diaulum, ob  
 duorum stadiorum mensuram uocatu m tradit Vitruuius, huiusce-  
 modi cursui inferuisse. Quapropter falsum illud esse deprehendi-  
 tur,



A tur, quod apud Suidam legitur, stadiodromos longiorem tractum metiri cursu dolichodromis, cum huius contrarium manifesto intelligatur ex Parmenionis epigrammate.

φημι πολὺς ἰχὺν ὅππῃ ράμματος ἔμῃ μύσας  
Εἶναι, μὴ ζήτει ἐν σαδίῳ δόλιχον.  
Πόλλ' ἀνακυκλεῖται δολίχῃ δρόμος ἐν σαδίῳ δὲ  
Ὅς ἐλαυνόμενος πνεύματος βεβήτονος.

Idem ex proverbio μὴ ζήτει ἐν σαδίῳ δόλιχον a Polluce lib. iij. citato magis adhuc confirmatur, quo significatur, in re minori nō esse quaerendā maiorem. Ad haec habuit cursus multas species a locorum uarietate desumptas, quoniam si quando extra gymnasia cursitabāt, prout necessitas, cōmoditasue postulabāt, aut per plana loca, aut per aspera, aut per aequalia, aut per inaequalia, aut per praeta, aut per montes cursum agebant. Neque hic mirari debet quis-

B quā, quod ualitudini studentes extra gymnasia quoq. currebant, propterea quod loca similia cum haud quāquā omnes formas exercitationibus quibusuis aptas habere possent, cogeantur interdū homines, prout ualitudinis ratio exigebat, extra gymnasia p̄dire, ubi perinde ac in illis modo induti, modo nudi currebant. de quibus omnibus exstat Aristotelis sententia, quod currētes nudi uestitis coloratiores redduntur, ut omnes qui loca libera & aspiratoria incolunt, melius colorantur, quam qui impedita & silentia tenent.

2 partie.  
prob. 30 &  
partic. 38.3.

De Saltu. Cap. XI.

**C** VRSVI saltus, ἄλμα a Graecis gymnasticis uocatus, nō parum assimilatur, nempe qui, sicut cursus est continuatus saltus, ita ipse sit intercisus cursus; hunc a saltatione, de qua superius sermonem habuimus, lōge differre, nullus ambigit, cum opus alterius ὀρχεῖσθαι, alterius ἀλλεῖσθαι, & a Platone, & a Galeno, & a reliquis probatis auctoribus dicatur. Huius exercitationes nullum fere ad bellicā exercitationem effatu dignum, aut non saltem necessarium, aut non admodum crebrum usum exstitisse, inde conijcerem, quod Plato inter alias nullā prorsus de illo mentionem fecerit sed unius Vegetij in hac re non contemnendi auctoris testimonium me secus sentire cogit, ubi scribit iuuenes, qui militiae operā nauant, ad saltū praecipue exercendos esse, quo uel fossae transiliuntur, uel impediens aliqua altitudo superatur, ut, cū eiusmodi difficultates euenierint, possint sine labore transire. In athletica uero facultate saltū locū habuisse, praeter Pin-

lib. 1. de re  
mili. c. 9.

H iij daricos

daricos interpretes, qui inter ludos in pentathlo contentos, saltum D  
primum hoc uersiculo fecerunt.

ἄλμα, δίσκος, ἀκόντιον, δρόμος καὶ πάλη,  
id est,

*Saltus, tum discus, tum lucta, & iacula, cursus,*

testat abunde Aristoteles, q in libro de cōmuni aīaliū gressu scriptū  
reliquit, pentathlos athletas halteribus utraque manu comprehen-  
sis maiorem, & concitatiorem saltum edere, quam non comprehen-  
sis, quod item post ipsum Theophrastus in libro περὶ κόπων plane  
confirmauit. Porro gymnasticam medicinae saltu nec ipsam caruif-  
se, satis comprobauit Galenus, dum eum inter ceteras palaestrarū  
exercitationes saepius recensuit: sed Antyllus penes Oribasium dili-  
gētius omnibus & saltum exercitationem sanitati idoneam esse, &  
quid sit, demonstrauit, ubi hanc sententiam habuit: quod exsilire, E  
& saltare inter se differunt, quoniam πηδᾶν, siue exsilire est motus  
quidam cursui similis, quādo scilicet eodem in loco corpus manet  
poplites inflectendo, & circumuehendo, saltus siue ἄλμα est mo-  
tus ferme continuus in sublime, uel tamquam medium, uel tam-  
quam metam nullis certis legibus, neq. imitationibus terminatus,  
ob quod a saltatione differre apparet, nempe quam legibus, nume-  
ris, & imitationibus uti ostendimus. has saltus species Senecam in-  
tellexisse existimo, dum pro exercendo corpore saltum commēda-  
bat, uel qui corpus in altum leuat, uel qui in longum mittit, uel qui  
Lib. 2.  
Epist. 15  
saliaris, aut fulonius dicebatur. Exsilitione olim utebātur Lacenae  
mulieres ad nates saltando, quae retro flexis cruribus ita saltabant,  
ut calcibus nates attingerent, quandoq. cruribus alternatim infle-  
xis, quandoq. uero utrisque uno & eodem tempore. Has mulieres F  
postmodum aereis statuis repraesentasse Callimacum statuarium,  
ob nimiam diligentiam Cacirotecnum nūcupatum, auctor est Pli-  
nius. quem autem proprie saltum Antylli auctoritate uocamus, in  
Lib. 34.  
cap. 8.  
gymnasijs duplici modo usurpatum inuenio; altero, quando saltā-  
tes uacuis manibus seipsos in sublime agebant: de quo uerba faciēs  
Aristoteles scripsit, arduum & difficile esse, saltu continentem age-  
re motum, argumentum afferens equorum illorum, quos pompae  
Lib. de cōi  
aīal gressu  
gratia sessores sustinere, nec progredi sinere solent, & qui ita sese  
mouentes cito lassantur, & fatigationem sentiunt; altero, quando  
manibus ponduscula capiebant, ut illis firmati uehementius salta-  
rent, quae ponduscula tametsi ab Aristotele, & Theophrasto ἀλτή-  
ρας nuncupari sciam, tamen ἀλτήρας aliud exercitationis genus ex-  
stitisse, inferius demonstrabo. Interim lapsum Cornarij adnotare  
in libro  
περὶ κό-  
πων.  
placet,



A placet, qui in commentarijs in secundum Galeni de composit. medicament. sec. loc. librum, huiusce rei ignarus, damnandum putavit Budacum, qui dixerit, certantes saltu halteribus usos esse; nam ut illi fortasse donem, quae ait de halterum, & halterum diuersitate; nihilominus Aristoteles v. problem. viij. & Theophrastus libro de lassit. aiunt, (quod ipse negat) Quinquetiones, & alios melius saltare, si lapidē, uel halteres manu gestent, quam si brachio inani iacentur. Vnde fortasse & apud Galenum 2. de tuen. ualetu. & apud Artemidorum legendum non ἀλκτήρες, & ἀλκτηρία, sed ἀλτήρες, & ἀλτηρία: quando scilicet apud nullum alium auctorem hanc uocem ἀλκτήρες usurpatam inuenire mihi contigit. Quomodo uero saltatio ista tam ab athletis, quam ab alijs perageretur, haec equidem conijcio, uidelicet quod interdum per plana loca continuatis saltibus saltabant, atque tunc limitem, unde principium saltandi capiebant, βατήρα appellatum, & mensuram κανόνα dictum habebant, quemadmodum quoque & terminum, quem attingere, magnam, praeterire, maximam laudem fuisse uerisimile est, τὰ ἑσκαμμένα uocatum, unde factum est adagium in eos, qui metam transiliunt, πῦρ ἀνὶ ὑπὲρ τὰ ἑσκαμμένα, aliquando ex humili loco in altum saltabant, aliquando ex alto in humilem, inter quos maiorem laborem afferebat qui ex humili in altum efficiebatur, cum simpliciter ascendere, quam descendere continuo laboriosius praedicauerint Aristoteles, & Theophrastus. Neque solum manibus ponduscula saltantes, ut melius exercerentur, habuisse inuenio, immo uero & grauiora pondera interdum supra caput, nonnunquam supra humeros, aliquando in pedibus gestabant: quemadmodum uidere est ex hac uetustae tabulae pictura, in qua saltantes appositissime repraesentantur: quamque ut antiquam, & ueram a Ligorio accepimus.







An ea pōdera dūtāt ad maiorē exercitationē faciendā inseruirent, ita existimo, ijs, q̄ grā valetudinis exercebant, hūc finē habuisse. At alijs ad gloriā quādā inanē potius tēdebāt, qd̄. f. q̄ maioribus pōderibus onerati lōgius, & altius saltarēt, ij maioribus p̄mijs, atq. honoribus decorarē-



**A**tur. Erāt quoque supra utres oleo unctos & uino plenos pedibus saltaret; inter quos uictores ij cēsebant, q̄ ita sese dextere gerebant, ut prae lubricitate humi nō caderēt. atq. hi p̄ uictoriae p̄mio utrē cū uino ferebāt: q̄ uero terrā natibus pcutiebāt, nō sine magna uoluptate spectatoribus risum mouebāt. Id autē antiquus obseruatū in ludis Baccho dicatis, quos ἀσκώλια uocabāt, p̄dixit, in q̄bus utres caprinis pellibus cōflati saltibus calcabant in caprarū cōtēptū, q̄ adeo uitibus infestae credūtur. De hoc Aristophanes in Plato: ἀσκώλια ζενταῦθα πρὸς τὴν αἰθρίαν. i. hic sub dīo supra utrē salta, & Eubulus apud Aristophanis interpretē: καὶ πρὸς γὰρ τὸ ἀσκὸν εἰς μέσον καταβέντες εἰσάλλεσθε, καὶ καρχαζέτε ἐπὶ τοῖς καταρτίεσιν. i. Quare utrē in medio collocātes supra ipsum saltate, & eos qui humi ceciderint, cachinno prosequimini. De his etiam Virgilius. 2. Georgicorum. *Atque inter pocula laeti.*

s. partic.  
Prob.  
Li. de laff.

**B** *Mollibus in pratis unctos saliere per utres*

Sed illud nō ignorādū, qđ scriptū est apud Iul. Poll. ἀσκώλια ζεν, tā de his, qđ de uno subleuato pede, altero solo saltantib⁹, dictū eē apđ ueteres.

*De Disco & halteribus.*

*Cap. XII.*



**D**isci iactū inter exercitationes gymnasiōrū haudquaquē infimū locū habuisse, nō modo Gale. clarissimis uerbis affirmat, Propert. p̄dixit, uerū ēt Vitruuius elegātissima quadā historia apte insinuare uisus est, apud quē legīt, qđ cū Apaturius Alabādeus Trallibus scenā excellētissime finxisset, ad spectusq. eius ppter asperitatē eblādircē osium uisus, & iā id opus p̄bare fuissent parati, tū Licinius Mathematicus p̄dixit, & ait Alabādeos satis acutos ad oēs res ciuiles haberi, sed ppter nō magnū uitiū indecentiae inspiētes eos esse iudicatos, qđ in gymnasio eorū, q̄ sunt statue oēs, sunt causas agētes, in foro autē discos tenētes, aut currētes, seu pila ludētes: notauit, n. mathematicus quod, sicuti statue causas agētes fori sunt p̄prie, ita disci tenētes gymnasiū, & ob id indecētē inter locorū p̄prietates statū signorū publicae ciuitati uitiū existimationis adiecisse dixit. Erat itaque antiquis illis discus gymnasiū exercitatio, quā an bellicae peritiae studiosi inter ceteras exercerēt, nō admodū mihi cōstat, nisi Plato inter iaculationes illas uarias, quas magno p̄e futuris optimis militibus cōmendat, disci quoq. iaculationē subintelligi uoluerit, quemadmodū Homerus quoq. 2. Ilia. significauit, ubi finxit Achillē Agamēnoni iratū Myrmidonas sup̄a pugnādo remouisse, atq. illos ipsos ne torq̄scerēt in maris littore sese discis, atq. iaculis, tāquā militibus aptis, exercuisse: quasi si nō laedēdis hostibus, saltē uariae agilitati ipsorū cōparādae h̄mōi exercitatio accōmodata eēt. Athletas uero in eo se exercuisse, nec nō ī publicis certaminib⁹ cōtēdisse, manifestū facere pōt cōis auctorū snia, qui inter athletarum certamina discum omnes uno ore adnumerant, & praeter hos pictura, quam hic damus.

1. d. tu. ua.  
Libro 3.  
lib. 7. c. 5.





sicut etiam Galenus, Aetius, Paullus, & Auicēna inter exercitationes  
sanitati & bono corporis habitui conferentes discum recensent. Sed,  
priusquam longius progrediar, rationi consentaneum puto admone-  
re, Discum penes scriptores uaria significasse, nam testatur Suidas, di-  
scum



A scum fuisse instrumentum quoddam rotundum, quod aliquando adeo graue erat, ut uix ab uno hoīe eleuari posset: ueluti a D. Hieronymo de se ipso scriptum est. De hoc equidem locutum opinor Solonem apud Lucianum, ubi interrogans Anacharsim, nunquid in gymnasio globum quendam iacentem aeneum, atque teretem, in parui scuti figuram formatum, neq. lorum, neq. balthium habentem uidisset, qui grauis, & comprehensu difficilis erat, eum manu sursum extortum in aerem aliquos iaculari consueuisse, subiungit: Aliquando etiam inuenio, instrumentum illud figuram solis corpori similem habuisse, quod ab Alexandro in ij. problem. (siue is Aphrodisiensis, siue Trallianus, quod magis suspicor, exstiterit) solis corpus *δίσκος* uocetur. Vocatus similiter fuit discus quadra rotunda, qua epulae in mensas ferebantur. Vnde *δίσκοροδοί* appellati sunt, qui quadris ferendis destinātur.

B Sic legimus caput D. Ioannis Baptistae saltatrici in disco oblatam esse. Postremo discum instrumenti, de quo nos loquimur, genus designasse reperitur. Quale porro instrumentum is esset, ita pditum inuenio. Interpres Homeri Eustathius exponens uerba illa ij. Iliados,

*δίσκοισιν τέρποντο*, id est, *ludabant discis*, inquit: *δίσκος ἐστὶ βαρὺς λίθος, ὃν ἐπὶ πῖπτον οἱ γυμναζόμενοι, τὸν γὰρ σιδηρὸν, σόλον ἀποσχομένους*. Vnde secundum huius sententiā patere potest, discum fuisse lapidem grauem, quem exercentes se proijciebant, &, cum ferreus erat, massam uocabant. Huic attestari uisus est Martialis his uersibus.

*Splendida cum uolitant Spartani pondera disci,  
Este procul pueri, sit semel ille nocens.*

C Alij, quibus ego assentior, crediderūt discum fuisse laminā quādam triū uel quatuor digitorū crassitudine, lōgiore paullo plus pede, alias lapideā, alias ferreā, (aeneā quoque ex sepulcro Marci Mannij Philopatris Athletae in uia Salaria posito se uidisse, testatus est nobis peritissimus Ligorius) cuiusmodi maiorē partē, ne, dū ex alto rueret, frāgerentur, fuisse puto, planā quasi lētis specīe referentē, quā in aerē pīciebāt, sed modo a iaculorum missione diuerso, si quidem in mittendis iaculis brachia pādebāt, mox prorsum impellebāt contra in disco manu ad petus adducta, atque extrorsum & deorsum reducta, rotationis instar illā in aerē ciaculabātur, ut pbelle explicauit Propertius hoc uersiculo.

*Misile nunc disci pondus in orbe rotat.*

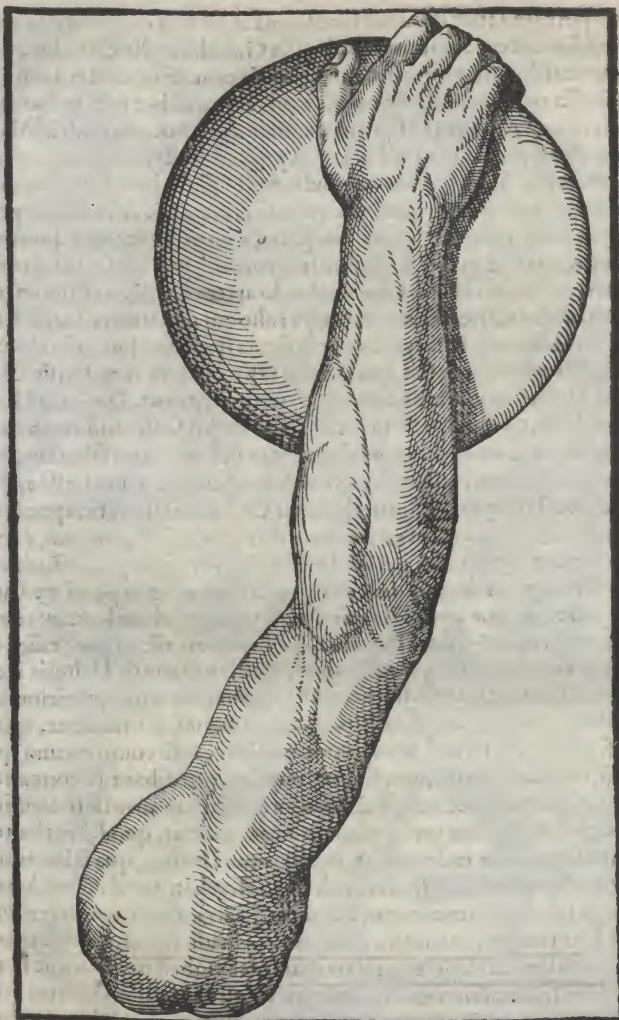
Quod enim discus figuram, quam diximus, lenti similē habuerit, praeter Dioscoridem lenticulam *δίσκον* nuncupantem, expressa hic comprobatur Discoboli marmorea statua, quae hodie Romae in aedibus Ioannis Baptistae Victorij seruatur, in cuius manu discum figura a nobis expressa positum uidere licet.



*Petrus Victorius  
brachij Discoboli  
aedis Pittij*

qđ itē ostēdit alterius discoboli brachiū Lapideum hodie in magni Tusciae ducis aedibus Pittis uocatis seruātū, ex quibus similiter discū eiaculādi modū intelligere licet, ut prudēter nos monuit doctissimus Petrus Victorius aetatis nostrae ornamentū, qđ brachij figurā ad nos misit.





Harum statuarum similes alias duas discobolorum fuisse uerisimile est,  
 quarum unam ex aere Myronem praeclarissimum statuarium finxisse,  
 a Quintiliano celebratam; aliâ Tauriscum pictorem illustrem excel-  
 lenter

lenter pinxisse, refert Plinius. Hanc formā disci una cū praedictis testi-  
monijs si uidisset, ac mature examinasset Gulielmus ille Choulus, nū-  
quā certe affirmare ausus esset, discum pilā rotundā in medio perfora-  
tam fuisse; nisi bonus ille vir nomine pilae quamlibet rem orbiculatā  
praeter Latinae linguae usum intellexerit. Atq. hoc dico; qm̄ in Mar-  
ci Aurelij Imp. nummis quibusdam Apolloniae Illyrij excussis, quo-  
rum exemplar supra positū est, huiusmodi Discobolorū lusus reprae-  
sentatur, in quo discum quadram quandā orbiculatā, & in medio per-  
foratam fuisse apparet. Vt hinc conijciam, non unā discorum formam  
existisse, qua siue in sacrificijs, siue in gymnasijs uteretur. illud attamē  
praetereundū non est, in disco iaculando artem quādā, ut Pindari in-  
terpres ostendit, necessariam existisse; alioqui iaculatores laude fru-  
strati deridebantur, & saepe damna insignia spectatoribus afferebant,  
quod a Phoebo actum fuit, quem disco Hyacinthum interfecisse fabu-  
lantur. Disco simile erat alterum exercitationis genus, ἀλτήρες a Grae-  
cis appellatū, qd̄ in palaestra actitari solitū scribit Galenus. hoc ab hal-  
teribus supra nominatis, quos saltatores, ut uehementius saltarent, ma-  
nibus cōprehendere cōsueuisset, demonstrauimus, diuersum fuisse aper-  
te declarauit Antyllus, cuius uerba apud Oribasium ita scripta reperiuntur  
in capite περὶ ἀλτήρῶν βολίας. Διαφορὰ δ' ἐστὶν αὐτῶν τῶν ἀλτήρων, ἢ γὰρ  
ἐάλλονται ὡς μέρος τῶν χειρῶν ἐκτετακμένων, ἢ συγκαμπόμενων,  
ἢ κρατύνται μόνον ἐν ἀποτάσει τῶν χειρῶν ἢ συχάζουσιν ὡς τὰ πολλὰ  
βραχέια τε κίνησιν κινεμένων αὐτῶν τε τῶν γυμναζομένων ἐμβαλόντων,  
ἢ ἀνασειόντων τοῖς πύκταις ὁμοίως, ἢ καὶ σένιουσιν τῆς ῥάχεις ταῖς χει-  
ρὶν ὡς καμπύλων τῶν γυμναζομένων. idest, in capite de Halteris iacu-  
latione. Differentia autē est halterum ipsorum. aut enim proijciuntur  
manibus extensis, & uicissim inflexis, aut in manuū protensione, quae  
quiescunt, & ut plurimū breui motu mouetur, solū continentur; ipsi  
uero, qui exercebantur, non secus ac pugiles, introibant & concutie-  
bant, uel qui se exercebant, secū dum dorso assensum manibus uicissim  
se flectebāt. Ex quibus uerbis plane indicari uidetur, quod, licet halte-  
res huiusmodi ex eadem materia, atque eadē forma, qua saltatorum  
pōdera esse possent, nihilominus ab illis differebāt, quod nō modo ma-  
nibus, ut saltatores, tenerentur; uerum etiā uarijs modis emitterentur,  
perinde ac temporibus nostris apud multos in usū habet, qui sese exer-  
cent, aut pilam, aut lapidem uel terreum, uel plūbeū manibus, ac bra-  
chijs extensis, & circumactis in altum mittentes, de quibus locutus fuit  
Arataeus, auctōr nō minus p̄batus, quā antiquus; ubi in dolore capitis  
τῶν ἀλτήρων βολὴν commendauit. Et ut possit certior formae huiusce ex-  
ercitationis notitia haberi, adponendas curauimus halteristarū imagi-  
nes, quas ex gemmis antiq̄s sculptis acceptas ad nos misit Phryrus Lig-





IN COSTITUZIONE  
DELLA MENTE  
NELLA MENTE  
NELLA MENTE







**A**lum quendam fuisse, qui duobus capitibus manu capiebatur, altero cum anfula ne exiret, altero sine ut dimitti posset, atq. in medio latior erat, ut ibi lapis contineretur, quem circumacto ualide funiculo & ab uno capite dimisso uehementer proieciabant funditores. quam projectionis formam duabus de caussis a Phoenicibus, quos Plinius fundae inuentores fecit, repertam credo; altera, ut minus manibus ex lapidum asperorum attractione nocumentum accederet; altera, ut longinquius & maiore impetu lapides projicerentur. unde Dauidem ad prosternendum Goliathem funda uti uoluiffe existimo, quoniam aduersus robustissimum Gigantem maxima ui, & maximo armorum impetu opus esse cognouerat. Hoc genus certaminis apud Balearium insularum populos usq. adeo celebrabatur, ut matres filios suos alijs auibus uesci non paterentur, nisi quas funda sibi ipsis comparassent.

Et ideo Virgilius fundam cognomine Balearnem hoc uersu appellauit.

*Stuppea torquentur balearis uerbera fundae.*

1. Georg.

& Statius libro primo.

*Roboraq. & grauidas fundae balearis habenas;*

Ouidius lib. ij. Metamorph.

*Non secus exarsit, quam cum balearica plumbum*

*Funda iacit: uolat illud, & incandescit eundo.*

Quod uero bellica gymnastica huiusmodi exercitationem in usu haberet, facilius ex Vegetij commentarijs unusquisque cognoscere potest.

C

*De iaculatione.*

*Cap. XIII.*



**Q**UAMVIS τῆς πᾶσις ἐπιφύας siue iaculationis omnis nomine apud Platonem quandoq. omnem siue lapidis, siue iaculi, siue alicuius alterius projectionem nosse ualeamus, nihilominus duas praecipuas illius species effecisse S. de legi. dialogo uidetur, alteram τοξικὴν, alteram ἀκόντισμα uocans, quarum duarum Apollinem atque Aesculapium praesides existisse tradit Galenus; nos primam sagittationem, secundam iaculationem cunctos fere Latinos secuti nuncupabimus. sagittationem tribus praecipuis modis fieri solitam inuenio, tum solis ammentis, de quibus Silius lib. 14.

7. de leg.

*hasta inuatur amento:*

tum arcubus, tum balistis, quibus sagittas subtiles, exfilesq. infiger.

Gymnastica

I

tes,

*le sceau de la Toscane  
et l'annee, et l'annee da  
una sola baia & tenerla  
forte et nel alma in 15  
lib. 7. c. 56. l'alta andar p'mo*

tes, ac primo tendentes, deinde remittentes illas eiaculabantur: at-  
 que hi communi appellatione *τοξευται* uel *τοξόται* uocabantur;  
 unde uenenum quoddam *τοξικόν* nominari scribit Paullus Aeginē-  
 ta medicus, quod Barbari sagittas ad ferendum letalius illo infice-  
 rent: Iaculatio uero non modo sine amento, arcu, balistaue efficie-  
 batur, uerum etiam grandiores sagittas, crassioresq. uirgas, & ple-  
 rumq. graues palos requirebat, quin immo sagittarij solis brachijs se  
 semoueabant, *ἀκοντίζοντες* autem siue iaculatores in iactu brachia  
 contorquebant, extendebantq. & praeterea dorsum nec non femo-  
 ra pedibus immotis flectebant, agitabantq. quemadmodum tempo-  
 ribus nostris, quos pali iaculatores appellant, facitare conspici-  
 mus: utriq. tamen in huiusmodi exercitationibus obeundis non  
 paucis uiribus indigebant, unde non sine ratione Hippocrates, mul-  
 tos ex Scythijs prae impotentia humiditatis humerum neq. arcum  
 intendere, neq. telum contorquere potuisse memoriae mandauit.  
 Habebant uero, qui sic exercebantur, terminos, & scopos sibi pro-  
 positos, quos modo praeterire, modo attingere, uictoriae gratia  
 quisq. conabatur. quod explicauit Horatius hoc uersu.

*Saepe disco,*

Lib. I. car.  
ode. 8.

*Saepe trans finem iaculo nobilis expedito.*

li. de remi  
lit.  
li. 10. c. 15.

Gal. in sua  
ad. bo. ar.

Loco cita-  
to.

Ceterum hoc in loco id praeterire nolo, quod balista fuit tormenti  
 quoq. genus, quo secundum Vegetium lapides, & sagittae eiacula-  
 bantur; & quod similiter sagittas catapultis, & scorpionibus anti-  
 quos eijcere consueisse scripsit Vitruuius, de quibus tractare ad insti-  
 tutum nostrum minime pertinet: quas uero nos sagittationes, & iacu-  
 lationes tractamus, illae sunt, quas gymnastica facultas tamquam  
 proprias sibi exercitationes complectitur. Quod. n. medicinae gym-  
 nastica iaculationes, atq. sagittationes pro sanitatis adminiculis in  
 usu habuerit, (licet apud auctores raro scriptum inueniatur) inde ta-  
 men conijcere possumus, quod antiqui, referente Galeno, eosdem  
 medicinae & sagittationis, iaculationisue Deos Apollinem nempe  
 atque Aesculapium effecerunt. At iaculationis utriusq. tam cum ar-  
 cu quam sine, praecipuum in bellica gymnastica usum apud priscos  
 fuisse, locupletissimum testem Platonem habemus, qui mulieres, &  
 uiros futuros bellis aptos hisce in primis exercendos curauit, id  
 quod mulieres Scytharum antea facere solitas sciebat, quas Hippo-  
 cra. & pedibus, & ex equis arcubus uti, & sagittas eiaculari consue-  
 uisse, scriptum reliquit; ut sileam Homerum, qui Myrmidonas  
 Achillis milites, dum a bello uacarent, sese iaculando exercere, ne  
 peritiam militarem amitterent, finxit. quam peritiam quantopere  
 iacu-



**A** iaculandi, & sagittandi exercitatio, adiuuet, quantumq. eadem ro-  
boris lacertis afferat, clare indicauit Vegetius in. 1. de exercitatione  
militari lib. Athleticam neq. iaculandi exercitatione caruisse, Her-  
cules illius auctor fidem facere potest, quem sagittadi peritissimum  
ea facultate centaurum Nessum quamuis remotum, & ceruam aeri  
pidem transfixisse, harpyiasq. uolucres in medio aere confecisse, tra-  
dit Seneca, atque cum eo alij. Ad haec etiam diuersae illae, atq.  
multiplices belluae, quas in publicis spectaculis, ac ludis athletae  
modo sagittis, modo alijs armis interimebant, clarissimum argu-  
mentum praebent, certatores illos athleticos iaculationem quoq.  
exercuisse, nec modo ignobiles, uerum etiam maxime illustres ui-  
ros, atq. etiam imperatores ipsos, inter quos duo adnumerantur  
Commodus uidelicet Faustinae Pij & prioris Faustinae filiae, &  
**B** Marci principis filius; nec non Domitianus, quorum hunc cente-  
nas uarij generis feras in Albano secessu sagittis plerumque multis  
uidentibus confodisse, scribit Tranquillus; illum centum ictibus in  
arena totidem feras strauisse tam ualidis uiribus, ut multas uno  
conficeret ictu, tradit Herodianus: qui similiter scribit adeo illi cer-  
tam manum fuisse, ut, quidquid oculo destinasset, iaculo & sagitta  
contingeret. Ergo iaculationem & in bellica, & in athletica, & in  
medicinae gymnastica locum habuisse, compertum est; cuius qu-  
dam iaculationes duo potissimum instrumenta fuisse, diximus, ar-  
cum, & sagittas, quos alij Scythem Iouis filium, alij Persem Persei  
filium inuenisse dicunt. Iam uero sagittarum multas species feci-  
mus, alias subtiles & exiles, quae arcibus, & balistis eiaculabantur,  
quasq. plumbatas fuisse existimo: quamplurimorum, & praesertim  
**C** Pacuij in Paullo ita loquentis, Sagittis, plumbo, & saxis grandina-  
nat, niuit: nec non Aristotelis auctoritate ductus, qui in. 2. de cae-  
lo scripsit, sagittas per aerem latas ipsum ignire, atque ipsum ita i-  
gnitum plumbum postmodum quod in eis continetur liqueface-  
re: alias crassiores, iacula a Latinis uocatas, a Graecis ἀρόντια, qua-  
rum inuentorem Aetolum Martis filium, credit Plinius; alias ad-  
huc crassiores & grauiores, palos nostri uocant.

Plinius  
lib. 7. c. 56

*Explicit Liber Secundus.*

# ARTIS. GYMNASTICAE

## LIBER. TERTIVS

*De agendis, & de ratione praesentis tractationis. Cap. 1.*



VLTA<sup>s</sup> exercitationum species ab antiquis in usu habitas superiori libro, qua potuimus perspicuitate, enarrauimus; multae adhuc restant non minus fortasse scitu dignae, quam illae; quarum maior pars tametsi haudquaquam in gymnasijs praecipue peragetur, neq. item ad saltatoriam pertineret, in quam, & palaestricam uisi sumus superiori libro uniuersam gymnasticam distribuere, cum etiam tamen tractari oportere duximus, quia illa etiam si non proprie, saltem communiter exercitationes uocari merentur, & propterea nullo pacto a gymnastica excludi debent. Amplius eadem ad bonum habitum corporis, atque ad ualitudinem conferre omnes medici fatentur: unde, cum studium nostrum in hoc praecipue uerferetur, ut eas omnes corporis exercitationes tradamus, quae & ualitudinem iuuare, & optimum corpori habitum parere iudicatae sunt, de hisq. singulis gymnasticam considerare statuerimus, uel unum aliquod intractatum relinquere praeter ordinem, & praeter institutum nostrum foret. Neq. uero nobis illud uitio obijci debet, quod de medicinae gymnastica sola sermonem habere in animo habentes, multa de athletica, plurima de bellica immiscuerimus, atque adhuc in sequentibus idem facturi simus: propterea quod primum atque praecipuum consilium nobis fuit de medicinae gymnastica uerba facere. at postea tribus de causis reliqua adiunximus, tum ut aliarum duarum condicionibus breuiter cognitis tota tertiae illius natura magis perspecta foret, tum ut, quae confuse de singulis simul, uel indistincte saltem ab auctoribus tam Graecis, quam Latinis tradita fuerunt, ex distinctionibus nostris perfecte discerni possent, neque ulla lectoribus errandi occasio relinqueretur, tum quia eadem exercitationes ab athleticis, a militiae studiis, & denique a sanitatis professoribus usitatae reperiuntur. quod si de medicinae dumtaxat gymnastica sermonem habuissemus, necessario paene secuturum erat, ut uel hanc unam existisse crederent lectores, uel saltem alias ab hac una & normas, & originem suscepisse. quod quantos in auctoribus legendis errores peperisset,



**A**risset, nemo uel mediocriter in bonis artibus uersatus uidere non potest, praeterquam quod si quae de gymnastica medica scripsimus, quaeque uberius in sequentibus dicturi sumus, ijs, quae de ceteris duabus a nobis dicta fuerunt, alicui comparare placuerit, cognoscet profecto illam minimam partem obtinuisse, & proinde nunquam itre inficiabitur, quin manifeste appareat nos de gymnastica arte medicinae subiecta, & non de ulla alia tractare uoluisse: haec est enim illa, quae tametsi corporis uni curae operam nauare uideatur, ita tamen & illius, & animae simul exercitationis, quod in Timaeo admonebat Plato, curam gerit, ut non sinat ita corpus praerobore, atque crassitie insolenter ferocire, quin animi motionibus secundum rationem sese domandum, castigandum, atque dirigendum subijciat: id quod athleticam non effecisse, & itcirco ab omnibus recte institutis rebus publicis summopere damnatam atque ignominiose explosam fuisse, Galenus saepius praedicauit. ut etiam hac ratione merito excusari debeamus, si plura quam par aliquid iudicasset, de ea locuti sumus, quod ob id facere potuimus, ut eius natura ex ungue (ut aiunt) aestimata, & exercitatio-num, & in uiuendo, ac conuersando athleticorum morum prauitatem cognoscere, cognitam detestari, atque euitare liceret.

## De ambulatione.

## Cap. 11.



**C** VANTVM commodi humanae huius uitae deambulationis praestet, satis aperte sapientissima natura demonstrauit, quae mirifico quodam artificio, singularique, & prope diuina prouidentia nobis pedes non ob aliud fabricauit, nisi ut deambulare, atque deambulantes actiones illas, ad quas nati sumus, perficere ualeamus. quod cum Praedo ille circa Coracium Pamphiliae animaduertisset, ne homines, qui in eum iacebant, ambulare amplius, & reliqua uitae munia plene, honesteque obire ualerent, pedes illis, sicut refert Galenus, memorabili quodam crudelitatis exemplo amputabat. Deambulatio ergo quam ueluti necessariam, atque in primis commodam siue naturam, siue Deus nobis tribuerunt, quanto studio custodienda, atque adiuuanda sit, nullus non uidet; eo praesertim, quod si ullae exercitationes corporis inueniuntur, quae ualitudinem conseruare, imbecillitatem a morbo contractam pellere, & bonum corpori habitum comparare ualeant, quaeque apud omnes homines, omnesque nationes in frequentiori usu sint, una profecto existit deambulatio, quam non

Gymnastica

I iij

modo

lib. 5. c. 9.

5. de tu. ua.  
cap. 11.

L. 12. c. 1.

modo medici praecipuam eorum gymnasticae partem effecerunt, uerum etiam antiqui omnes usque adeo aestimarunt, ut inter cetera priuatis exercitationibus destinata, & in gymnasijs & extra loca, nullius maiorem curam gesisse, nulliq. magis studuisse uideantur, quam ut accommodata omni tempore deambulantibus loca exaedificarent. Nam (ut ceteros auctores fide dignissimos omittam) Vitruuius quantopere in deambulacris fabricandis inuigilandum censuerit, unusquisq. ex eius scriptis facile comprehendet: ego certe ante & post Vitruuij tempora innumera in urbibus deambulationibus loca magnifice extructa scio. quae omnia apud me tribus generibus complectuntur, quia uel porticus erant, uel subdiales loci, uel subterranei. Porticus enim quandoq. theatris, quandoque templis, & illustrium uirorum domibus adijungebatur. antebalnea similiter fuisse porticus ambulationi dicatas, scribit Galenus; quandoq. solae & separatae exstruebantur, quales plurimae Romae olim fuerunt, quarum uestigia nunc admirationem spectatōribus pariunt, & qualis fuit Pompeiana, de qua & Ouid.

*Tu modo Pompeia lentus spatjare sub umbra.*

& Propertius libro. 2.

*Scilicet umbrōsis sordet Pompeia columnis,*

*Porticus aulaeis nobilis Attalicis* & lib. 4.

*Tu neq. Pompeia spatiabere cultus in umbra,*

*Nec cum lasciuum sternet arena forum.* & Martialis. li. 11.

*Cur nec Pompeia lentus spatiatur in umbra.*

Ex quibus trium poetarum uerbis clare patet, Pompeianam porticum ad deambulationes exaedificatam fuisse, quemadmodum & quamplures alias in id constructas esse, apud Ciceronem tertio de oratore libro disputatur. Quod porro subdiales quoq. locos ad deambulatorium tam commoditatem, quam iucunditatem maiores nostri exstruerent, atque illos modo arboribus consererent, modo nudos relinquerent, praeter Vitruuium qui eos in gymnasijs, & extra gymnasia quomodo fieri deberent, copiosissime edocuit, argumēto quoq. sunt xyſta illa a nobis superius declarata, & praecipue deambulatorium illud Atheniensium in Academia, quod pulcherrimis platanis constitum ad id fuisse scribit Plinius, & ad cuius imitationem Alexandrum Seuerum nemora in publicis thermis, atque in suis aluisse existimo. Subterraneos uero locos quosdam ambulationibus destinatos fuisse, quos ob id hypogaeos Hegesippus, & Petronius uocarint, haud uero dissimile uidetur: quoniam temporibus, quibus mirum in modum luxus creuerat, fieri potest, ut una cum



**A** cum innumeris alijs blandimentis excogitati sint ad uitandas aesti-  
ui caloris molestias. nisi eos potius credamus fuisse crypto porticus  
undiq. parietibus tectas, iccirco in eam formam fabricatas, ne am-  
bulantes a uentis, & a reliquis aeris iniurijs laederentur, qualis ho-  
die Romae in uiridario Vaticano uisitur, & quales fuisse illos ueri-  
simile est, quos se inter ruinas uillarum Luculli tam in agro Tuscu-  
lano, quam in monte Paulilippo uidisse, testatus est nobis Li-  
gorius: quosue Plinius secundus in uillae suae Laurentini, & Tu-  
scorum descriptionibus pluribus uerbis depinxit. De his Varro a-  
pud Nonium, Non uides in magnis peristylis, qui cryptas domi  
non habent, sabulum iacere a pariete, aut Euripis, ubi ambulare  
possint: Qui enim ambulationibus sese exercebant, omnes fere fa-  
nitatis gratia illud agebant, ut necessario cogerentur secundum  
**B** temporum mutationes uarios locos habere, quibus citra ualitudi-  
nis offensionem ambulationes perficerent. Sistratum Gnidium ar-  
chitectum celebratissimum ambulationem etiam pensilem primū  
omnium Gnidi fecisse, refert Plinius lib. xxxvi. cap. xii. Nam  
athletas ambulationibus numquam uti solitos ex eo credere debem-  
us, quod neque in ludis, neque in amphitheatris, neque in sacris  
certaminibus, quibus omnibus inseruiebant, unquam eos ambu-  
lando contendisse legitur. Quod si locus in gymnasijs athletarum  
exercitationibus, & locus ambulationibus destinatus, quem Xeno-  
phon, & Vitruuius Xystum uocatum scribunt, uicini erant, non  
ideo inferre debemus, athletas deambulando exerceri solitos, sed  
alios in Xystis ambulare, athletas seorsum exerceri consueuisse: nisi  
dicamus athletas quoque post uehementes exercitationes ambu-  
**C**lasse, atque illam ambulationem apud medicos *ἀποθεραπεύειαν* uo-  
catam esse, & non proprie exercitationem: quid autem apothera-  
pia foret, inferius declarabimus. Militari similiter peritiæ studen-  
tes ambulationem parum curasse credendum esset, postquam nec  
Plato ullam eius mentionem fecit, nec in ullo bellorum genere ad  
iumentum effatu dignum praestare uidetur, nisi Vegetius edocui-  
set ualde militibus futuris ex usu esse, ut assiduo exercitio ambula-  
re celeriter, & aequaliter discant, atque ob id ueterem consuetudi-  
nem permansisse, nec non D. Augusti, atque Hadriani constitutio-  
nibus praecautum fuisse, ut in mense tam pedites, quam equites  
educerentur ambulatum, & non solum in campis, sed etiam in cli-  
uosis, & arduis locis descendere, atq. ascendere cogerentur, quo  
nulla res uel casus pugnantibus accidere posset, quam non ante bo-  
ni milites assidua exercitatione didicissent. **H**abuit uero haec exerci-

li. Epist. 1.  
& 5.

In Oecon.

lib. 1. de re  
mil. cap. 9.  
& penult.

I iijj tatio

de usu  
partium.

In Oecon.

Coeli\*Au.  
li. Chron.  
2. cap. 3.  
lib. de cau-  
sis procat.

3. d. tu. u2.  
cap. 2.

ratio multas species tum a natura illius, tum a loco, tum a fine de-  
sumptas; a natura quidem, quoniam, cum ambulationem definie-  
rit Galenus excurum motu, ac quiete constare, motus ille, & per  
consequens ambulatio, aut erat magna, uel parua; aut uelox, uel  
tarda; aut uehemens, uel remissa: a loco autem uariabantur pariter  
ambulationum species, quandoquidem modo in urbe fiebant, &  
in gymnasijs, modo extra urbem, quemadmodum Phaedrus, &  
Prodicus apud Platonem faciebant, nec non Iscomachus apud Xe-  
nophontem, qui dum in agrum pedibus seruum suum equum du-  
centem sequeretur, melioris exercitatione uti dicebat, quam si in  
xysto ambulasset; modo in locis planis, modo asperis, modo are-  
nosis, quos pro paralyticis Asclepiades, Erasistratus, ac Themison  
male comendabant, modo aequalibus, modo inaequalibus, mo-  
do longis, modo breuibus. de quibus omnibus copiosissime dis-  
ruit Arist. in 5. probl. parti. A fine demum accipiebantur deambu-  
lationes, nempe quando uel ut auxilia sanitatis, ac boii habitus ad-  
hibebantur, uel ad corporis recreationem peragebantur. postquam  
enim grauioribus exercitationibus confecerant, ne statim ad quietem  
quam a contrario ad contrarium transitus fieret, ambulationes pau-  
cas & remissiores adhibebant, sicut & post medicamenta, ac uomi-  
tiones, atque uniuersum hoc exercitationis genus *ὑποπαινήσις*  
*ἢ ὑποπάτησις* appellabant: quamquam etiam gymnastiae in medijs laboribus,  
potissimumq. in ijs, qui graues uocatas exercitationes obijissent, a-  
pothepia interdum utebatur, quod Galenus summo opere laudan-  
dum iudicauit. Apud Varronem quoque, ut meminit Nonius, ha-  
betur, aliquos ad exercitandam sitim ambulatione usos esse. nam  
in lege Maenia ita scriptum erat: Exercebam ambulando, ut siti ca-  
paciore ad cenam ueniret guttur.

An Erectum stare sit exercitatio. Cap. III.



VI rerum ipsarum naturas leuiter perscrutati sunt, ni-  
hil ambulationi ipsi, motuiq. dissimilius esse, quam pe-  
dibus erectum stare iudicarunt. At quoniam profun-  
dus quaerentes in hanc sententiam eunt, erectos. s. pe-  
dibus stantes si non ambulant, saltem aliquo pacto moueri, propte-  
reaq. statum huiusmodi ab exercitationum censu excludi mini-  
me debere: ideo etiam de hoc sermonem facere decreui; eo prae-  
sertim quod multi falsis rationibus ducti hanc opinionem ita ani-  
mis imbiberunt, ut pertinaciter credant, stantes pedibus nullo  
modo



**A** modo sese exercere, sententiam suam hunc in modum probantes, uidelicet quod definitum apud omnes auctores reperitur, exercitationem morum existere, cui motui statum plane contrariari praeter ceteros Plato ubique praedicat, dum inter prima rerum principia statum & motum ueluti duo contraria collocat, quos tamen apertissime iacuari facile conuincitur, quandoquidem omnes illi, qui pedibus erecti stant, licet moueri sensibilibus nullo modo uideantur, attamen ratio ipsa, quod aliquo pacto moueantur, certissime persuadet. Nam & multorum ueterum sententia fuit, non quae moueri uideantur, ea moueri sola, sed multa immobilia apparere unum eundem locum obtinentia, quae nihilominus moueri efficacissimis rationibus, ac fere sensu ipso demonstrantur. Aues etenim non tam quando modo sursum, modo deorsum uolitant, **B** in motu esse censentur, quam dum in aere locum unum fere immobiler occupant: id quod sic probatur, quia si atis quae stare in aere immobiliter uidebatur, in eo ipso instanti moriatur, protinus in terram decedit (ut de apode illa aue manu condita, quam nisi mortuam in terris uideri, & uiuam semper in aere manere ferunt) non ob aliam profecto causam, nisi quoniam corpus illud in sublimi motus alicuius ab anima in corpore facti auxilio consistebat, quo motu postea priuatum corpus, atque naturae suae dimissum ad centrum declinat, sicuti dum contra naturae suae inclinationem sursum sustinetur, haudquaquam cadit, neque item perfecte quiescit, sed quasi duobus motibus contrariis agitur, altero corporis deorsum a natura acti, altero animae sursum contra naturam corporis mouentis. Idem ferme euenit in hominibus erectis stantibus, **C** quorum corporibus natura ad terram inclinantibus, & anima contra sursum illa sustinere obnitente motus quidam sensui immansibilis suboritur, cuius indicium illud habetur, quod si anima a corpore erecto stante exeat, illico ipsum in terram delabatur, quia motus ille deficit, cuius beneficio anima corpus naturaliter ad terram inclinat, sursum eleuatum continebat: ut his rationibus omnino cuius persuasum esse debeat, eos, qui pedibus erecti stant, ob continuos, & contrarios animae corporisq. obnixus aliquo pacto moueri, atque ipsorum musculos omnes corpus gestantes, & a terra attollentes, erigentesq. uehementer intendi: cuius intensionis atque etiam ipsius occulti motus merito postea efficitur, ut stare maiorem laborem, ac lassitudinem molestiorem pariat, quam ambulare, sicuti praeclarissime a Galeno scriptis mandatum est. Neque Plato ubi inter principia rerum statum perinde ac motum contrarium

In Soph.

lib. de tre.  
& rig.



rium collocauit, uera prorsus locutus est, cum Aristoteles. 3. Physi-  
 corum libro longa oratione non statum motui, sed motum motui  
 contrariari demonstrauerit; nisi potius aliquis dicat, Platonem a-  
 liud genus motus ac status mystice (ut solet) intellexisse; cum ex  
 ipsis naturas quoque diuinas constare asserat. Si igitur tot rationi-  
 bus satis comprobatur, erectos stantes aliquo pacto moueri, atque  
 interdum non modice laborare, consentaneum uidetur, ut non ob id  
 status ab exercitationum ordine remouendus sit, quod exercitatio de-  
 finiatur esse motus, & ipse minime motus appellatione mereatur;  
 quinimmo sicuti quāplures motus, qui sanitati, & bono habitui co-  
 ferre iudicantur, etsi uere ac proprie exercitationes non sint, eorum  
 niter tamen, esse a nobis supra abunde ostensum fuit: similiter & sta-  
 re erectum communi notione exercitationem esse censemus. Vnde  
 de sapientissimus Hippocrates, qui ulcera curanda qui etiam indigere  
 alias praedicauit, stare, & sedere ipsis inimica esse scripsit: quasi lin-  
 nuere uoluerit, dum corpus sursum uel sedendo, uel stando deti-  
 netur, musculos magnopere contendere, atque etiam motum quendam  
 inter animam & corporis naturam generari, qui ulcera ipsa in  
 cicatricem coalescere minime permittat. atque hoc esse puto, quod  
 a Coelio in Epilepsiae curatione stans exercitium uocatur. Num  
 uero antiqui gymnasiae inter alias corporum exercitationes huius-  
 ce modi statum receperint, nil certi affirmare audeo. Athletae enim  
 cum nullum fere usum in stando haberent, nisi quando Milonis  
 imitatores erecti stantes sese ceteris a loco dimouendos ostendendi  
 roboris gratia praebant, uel statu non per se, sed ob alium ute-  
 bantur: ideo haudquaquam seipso in hoc genere exercuisse mihi  
 uerisimile redditur. Quod quaeso certamen in stando solum effe-  
 ctum cerni poterat, quod aut spectatoribus delectationem afferret,  
 aut sacrificijs, uel alio modo amphitheatris, aut stadijs inseruiret,  
 ut horum gratia athletas sese exercere, uel certare stantes solitos di-  
 camus? stabant tamen qui athletas certantes spectabant, sed non ob  
 aliud nisi ut amphitheatra illa lignea maiorem hominum multitu-  
 dinem capere ualcrent, quandoquidem antiquitus subsellia quisq.  
 sibi ferebat, quibus ad commodum, & citra molestiam spectandum,  
 necnon aliquando protelis, dum pugnant de loco, utebantur,  
 isque usus primum M. Messalla & Cassio Cos. creuit, mox P. Sci-  
 pione Nafica censore S. C. cautum, ne cui in urbe propiusue mil-  
 le passuum subsellia posuisset, sedentiu ludos spectare licitum es-  
 set, Quod porro traditum est antiquis Romanis lege cautum fuisse,  
 ut adorantes starent erecti, stantesq. Ioui sacrificarent, quemadmo-  
 dum



**D** Adum Valerius Martialis de quodam scribit, *in*  
*Multis dum precibus Iovem salutat,*  
*Stans summos resupinus usque in unguis,*  
*Aethon,*

Minime ad athletas in sacris certaminibus, uel in celebrandis sacrificijs ludere solitos pertinuisse arbitror, quin potius altiori & aequiore causa illud factitatum pro certo teneo, ne scilicet sedentes, siue iacentes in adorando, somno (quod inrente speculantibus saepenumero contingere consuevit) caperentur, sed attente simul, ac uigilanter diutius in adorationibus perseverarent: nisi dicamus, illud pariter ueteres effecisse ad praestandam Dijs ipsis reuerentiam maiorem. Nam multa huiusmodi pro maioribus reuerentiae signis apud maiores nostros habebantur, quae hodierna die secus reputatur, ueluti cooperto capite sacrificari pro maxima reuerentiae significatione habebatur, ut in Romanis probè scriptum reliquit Plutarchus, & ut Curculio ille apud Plautum insinuat dicens. Quis

**B** hic est qui operto capite Aesculapium salutat? cum detecto capite semper ambularet. Haud secus itaque & erectum adorare pro maxima honoris demonstratione reputabant, sicuti nos genuflexum: quamquam & Pythagoras, uel secundum Plutarchum Numa adorationes fieri sedendo uoluit, quo sic uota rata, firmaque esse debere significaretur. Vnde quod erecti sacrificarent, nequaquam athletas in sacrificijs statu uti consueuisse, argumentum est. Bellicae similiter disciplinae amatores parum utilitatis in stando consequi potuisse, ut in eo genere exerceri potuerint, mihi ualde rationi consentaneum uidetur: si quidem sola excepta tolerantia militibus profecto

**E** Cnecessaria, quam alteram militarem uirtutem aut efficere, aut adiunare queat erecta statio, nusquam uideo, praeterquam quod neque Plato, neque Xenophon, neque Aristoteles, neque Vegetius futuros bellatores stando sese exercere praeceperunt: tametsi Flauium Vespasianum patrem dicere solitum acceperimus imperatorem stantem mori oportere. Verum enim uero medicorum gymnastas tam sanos, quam ualitudinarios aliquos interdum stando exercuisse, numquam negarem; quoniam plurimos usus tam ad conseruandam sanitatem, quam ad praestandum cruribus robur habere conspicio: dum enim musculi omnes contenduntur, & corpora anima obnitens laborat, utrique ualidiores efficiuntur, interim quoque humores, & excrementa promptius ad inferiores ductus feruntur, cibi in uentriculi fundo, ubi perfecta concoctio absoluitur, honestius accommodantur. ex quo conijcio, hoc unum exercita-

tionis

s. partic.  
Prob. 34.

Epist. lib.  
3. & 6.

tionis genus post sumptos cibos in usu esse potuisse, quando non minus ad accommodandum in stomacho nutrimentum, quam ad excitandum nativum calorem, somnumque prohibendum valet, sicuti vulgaris illa, & non penitus absurda opinio, quod a prandio standum a cena ambulandum sit, comprobare videtur. Illud vero hoc in loco praeterire nolo, differre, quisne erectus sub sole stet, *Ulysses* *peius* *ai* vocat Galenus) an in umbra, quod in umbra nullam aliam alterationem patiuntur ea, quam ratione status oriri demonstravimus; at illi qui sub sole perstant praeter iam dictam alterationem, non parum a calore solis mutantur: nimirum cum Aristoteles scripserit, ipsos etiam vehementius incallescere, quam illi qui mouentur, quod ipsi ea aeris perfrigeratione careant, quam istos opera motus obtinere omnes quotidie experiri videntur. *ta* *eam* *me* *dicos*, a quibus febres ex huiusmodi sub sole statu generari creditur, ex quo minime satis mirari soleo, quomodo *Plinius* *Cace* *lius* memoriae mandarit, avunculum suum *Plinium* alioqui in uiuendo solertissimum post cibum saepe, quem interdum *Iouem*, & facilem ueterum more sumebat, aestate, si quid *otij*, in sole accre (quod ego stare interpretor) consueuisse; atque etiam paulo antequam ex Vesuii concrematione interiret, sole usum frigidam bibisse. Non est praeterea ignorandum, erectum stare, perinde atque ceteras exercitationes, ante cibum quoque prodesse, sententiamque nostram, qua post cibos ueteres stare consueuisse iudicauimus, ita interpretandam esse, ut sola haec exercitatio frequentius post mensas usurpata fuerit, non quod in usu quoque ante cibum non existerit, cum quisque apprime cognoscere ualeat, eos, qui ceteris exercitationibus obeundis haudquaquam apii sunt, siue sani, siue ualitudinarij, posse aliorum loco si non aeque bene, saltem paulo minus pro sanitatis conseruatione in stando sese exercere; atque pro ambulatione leui diuturniore statu ante cibos uti, modo reliquae, quas inferius demonstrabimus, condiciones observantur.

De pugnarum generibus.

Cap. IV.



QVAMVIS Pugnae nomen apud Latinos atque Graecos scriptores multa significare comperitur, ea tamen, de qua noshic tractare debemus, non aliud fuit, nisi exercitatio quaedam, in qua duo ut plurimum inter se dimicabant, uel ut ad bellicas pugnas in eundas, & fortitudinem & peritiam compararent, uel ut in ludis, amphitheatris, atq. alijs publicis

cis



**A**cis certaminibus spectaculisq. coronas uictoriae consequerentur, populumq. oblectarent; uel ut optimum corporis habitum, atque sanitatem ipsam acquirerent, tuerenturq. Quomodo uero efficeretur, quoniam satis quisq. ex se conijcere ualet, in hoc explicando haudquaquam immorabor: illud solum praetermittere nolo, apud Oribasium duplicem pugnam in medicinae gymnastica existisse: alteram cum telis semper, alteram plerumque sine telis, quam *σκιαμαχίαν* Graeci, umbratilem pugnam uocarunt nostri. telorū pugna efficiebatur, quando singuli inter se armis rudibus, uel incindentibus, & pungentibus certabant, unde *μονομαχίας* nomen antiquitus utraq. sortita fuit, & a Coelio Aureliano *hoplomachia* hoc est armorum ficta confixio uocata, nec non ad diminuendam *πολυσαρκίαν* laudata fuit. At *sciamachiam* fuisse, quando homo ad

**B**uersus umbram & brachijs & cruribus pugnat, praeter Platonē, qui & in *Apologia*, & alibi *σκιαμαχέιν* de pugnantibus sine aduersario dixit, auctor est Oribasius, qui ex Antylli sententia tradit, ita certantes consueisse non solum cum umbra manibus, atque cruribus pugnare, uerum etiam aduersus columnam, & aduersus pilum, de quo fecit mentionem Iuuenalis, aut murum, nec non aliquando summis pedibus pugiles imitari, & interdum tamquam salientes, interdum tamquam pedibus cedentes, id quod tunc potissimum ueteres facere consueuisse opinor, quando *antimachus* siue aduersarius deerat, siue quando ita exercendus adeo delicatus erat, ut non posset minimum quid damni pati, quod accidere solet illis, qui armis quibusuis aduersum alterum contendere solent. Primum enim illud innuisse uidetur Plato, ubi dixit: *καὶ ἐτι πάντων*, 7. deleg.

**C**τῶν τε ἐμψύχων, καὶ τῶν ἀψύχων διατρέσαντες ποτε, ἐρημία συγγυμνασῶν, ἀραγε ἐκ ἐτολμήσαμεν αὐτοὶ πρὸς ἡμᾶς αὐτὲς ὄντως σκιαμαχέιν: hoc est, Si omnibus animatis & inanimis careamus, nūquid nos ob eorum, qui nobiscum exerceantur, inopiam, aduersus nosmetipsos uere umbratili pugna certare audebimus. & post ipsum Plutarchus in. 7. Prob. conuiuialium: *ἀλλ' οἷός ἐστιν, ἡμᾶς οἰοῦσθαι ὄντας ἢ δὲ σκιαμαχέιν πρὸς τὰ εἰδωλά*: id est, Sed uideo, ait, uos iam umbratili pugna aduersus idola certare paratos. Neque uero admirari quis debet, quod antiquos cum umbris pugnassee (quasi id ridiculum sit) affirmarim; quoniam etiam hisce temporibus non pauci reperiuntur, qui ex seipsis, ut exerceantur, aduersus aerem pugnis, brachijs, armisq. certant, uel quando aduersarius abest, uel quando a nemine uideri amant. De hac Paullus Apostolus loquens dixit: *ἐγὼ πνυτεύω, ὡς ἐκ ἀέρος δέρω*, id est, Ita pugnis certo, quasi aerem

5. chro. pa.  
cap. ulū.

*Sciamachia*

Sat. 6.

7. deleg.

Prob. 10.

*Athletica.*

2. Prob.

lib. 15. ca.  
18. & li. 37  
cap. 5.

3 de comp.  
me. p gen.

lib. 7. c. 3.

aerem non caedens. Iam uero non minus telis, quam pugnis, & brachijs nudis huiusmodi exercitationem usurpatam esse rationi est consentaneum. Hac itaque fuerunt duae pugnae species, quas maiores nostri exercitationum loco in usu habuisse reperitur: ita ut nulla gymnastica exstaret, quae inter alias exercitationes hanc non receperit. quod enim athletica uetustissimusque temporibus pugnandi armis incidentibus exercitatione uteretur; locupletissimum testem Plutarchum habemus, qui in 5. Sympos. scriptum reliquit, antiquitus monomachiam scilicet, aut singulare certamen in Pisa Ciuitate, & in Elide Peloponnesi regione iuxta Alphaeum fluuium, circa quam quinto quolibet anno, hoc est, ut Pindari interpretatur, alternis olympiadibus, siue mensibus quadraginta octo, aut quinquaginta certamina olympica Ioui sacra celebrabantur, usque ad mortem deuictorum cadentiumque iugulationem procedere consueuisse. Praeterea narrat Galenus, sacerdotes in Pergamo priscum more retinuisse, ut aestatis tempore monomachias uocatas exercerent. quas ne quis credat soli Graecorum nationi proprias existisse, adeundus est Athenaeus, qui in quarto dipnosophiston auctoritate Nicolai Damasceni Philosophi peripatetici refert, Romanos monomachorum spectacula non modo in festis, atque amphitheatris, uerum etiam in conuiuijs a Tyrrhenis consuetudinem mutuatos adhibuisse; quamuis Romani non monomachos, sed gladiatores hos omnes nuncupare maluerint, quos Iulij Caesaris aetate in foro nouissime pugnassee, quosque pugnares Smaragdo Neronem spectasse scribit Plinius. Hi quoniam artem plurimis absurdis plenam exercebant, ut a ceteris pugnantium exercitationibus integre dignosci possint, nonnulla de ipsis breuiter exponam. Nam illud primum detestandum plane habebant, quod certantes quam grauius poterant, sese ferire studebant, & non solum (quod scripsit Scribonius Largus, qui Tiberij Caesaris & Messallinae aetate medicinam Romae exercuit) contusiones in luctationibus patiebantur, sed etiam non raro usque ad alterius, uel etiam amborum pugnantium interitum certamen protendebatur: quemadmodum, praeter Athenaeum, atque Plutarchum, Galenus quoque testatur, qui se gladiatores grauius uulneratos curasse, & ob id a sua ciuitatis pontifice in eorum medicum cooptatum fuisse scribit. Quin auctor est Gellius, gladiatori composito ad pugnandum pugnae hanc propositam sortem fuisse, aut occidere si occupauisset, aut occumbere, si cessasset. ut id uerum putare debeamus, quod M. Tullius. 2. Tusculanarum quaestionum memoriae mandauit, athletas etiam uulne-



**A** uulneribus confectos ad dominos mittere solitos, qui quaerent, quid uellent, si satisfactum ijs esset, se uelle decumbere. nam usque adeo mortem, ac uulnera intrepide obibant, ut nec ingemiscerent, nec uultum mutarent. Secunda turpitudinis species, qua monomachiae huius professio notabatur, fuit ciborum genus: siquidem Plinius memoriae prodidit gladiatores hordearios uocatos, quia antiquitus hordeo uictitabant, sicut post Plinium Galenus eisdem & faba, & prifana uesci solitos scriptum prodidit. Tertium gladiatorum abominandum institutum erat, in ipso certamine sanguine ex uulnere aduersarij bibere, tamquam ijs ad confirmandum animum & uires efficaciter conferret, nec non post pugnam cinerem pro medela potare, quod retulit Plinius. Itaque de his, praeclare admodum sic a Cypriano declamatum est. Paratur gladiatorius ludus, ut libidinem crudelium luminum sanguis oblectet. Impletur in succum cibis fortioribus corpus, & a ruinae toris membrorum moles robusta pinguescit, ut saginatus in poenam carius pereat. Homo occiditur in hominis uoluptatem; & ut quis possit occidere perita est, usus est, ars est, scelus non tantum geritur, sed docetur: quid potest inhumanius, quid acerbius dici? disciplina est, ut perimere quis possit, & gloria est, quod peremit. Quid illud, oro te, quale est, ubi se feris obijciunt, quos nemo damnauit; aetate integra, honesta satis forma, ueste pretiosa uiuentes in ultro neum funus ornantur, malis suis miseri gloriantur, pugnant ad bestias non crimine, sed furore: spectant filios suos patres. Frater in cauea, & soror praesto est, & spectaculi licet pretium largior muneris apparatus amplificet, ut maeroribus suis mater intersit: hoc, pro dolor, mater & redimit, & in tam impijs spectaculis, tamque diuisis esse se non putant oculis parricidas. Haecenus uir, ille Christianus, cuius orationem hic exscribere placuit, quod ad gladiatoriae exercitationis prauitatem ostendendam, nil luculentius haberi possit. Qua tamen prauitate illud mihi ualde turpius existimare in mentem uenit, quod & Reipub. libertatis, & Imperatorum temporibus rari fuerint siue nobiles, siue ignobiles, siue consulares, siue imperatores, qui spectacula adeo inhumana, ac omni flagitio, & saeuitia plena libenter, atque maxima cum uoluptate non intuerentur. Numquid autem cuiusuis generis homines, an ignobilissimi dumtaxat gladiatoriam exercerent, anceps ualde sum. quod enim Lentulus Capuae, ut ferunt, gladiatores aleret, quod C. Terentius Lucanus, auctore Plinio, gladiatorum quadraginta paria in foro per triduum a uo suo, a quo adoptatus fuerat, dederit, quod uenales

lib. 17. c. 7.

Primo de  
alim. fac.lib. 28. c. 1.  
& ii. 36. c.  
ulti.

li. 2. epist.

lib. 35. c. 7.

3. de frac.  
lib. hist. 1.

Spartian<sup>o</sup>  
1 Pupieno,  
& Albino.

In Anach.

5. Eliacor.

cap.  
ὡς δὲ  
νάμειος.

uenales essent, & tria illa nefanda a nobis praedicta profiterentur, mihi certe persuadent ex omnium hominum ignobilissimo simul ac impurissimo genere ueluti seruis exstitisse. Ex altera parte cum Galenus referat, sacerdotes monomachiam exercere solitos, cum Athenaeus scribat illustres uiros, atque Duces monomachiam exercuisse, cum Herodianus, atque Iulius Capitolinus Commodum Imperatorem gladiatorem eximium fuisse, & in publicis theatris, sprete Imperatoria dignitate, gladiatoris partes adimplesse scribant. cum tradant alij Imperatores ad bellum profecturos munus gladiatorium, ac uenationes edere consueuisse, ut ciuium sanguine sic effuso pugnae quadam imagine Nemesis se, idest Fortunae uis quaedam expleret, uel ut insuescerent milites uulnera, atque caedes inspectare. qua item ratione Solon apud Lucianum narrat legem Atheniensibus fuisse, ut iuuenes cothurnicibus siue qualeis, ac gallis pugnantibus spectandis studium impenderent, quo illi uolucres usque ad extremam uirium defectionem rostro certantes, intuentes, ad fortiter subeunda pericula, & contemnenda uulnera, ne auius ingenerosiores apparerent, inflammarentur, cuius studij mentionem quoque fecit Aeschines contra Timarchum, & Columella libri octauo cap. 2. Cum inquam haec omnia mente contemplor, quasi credere cogor, tum nobiles aliquando, tum ignobiles ut plurimum athleticam hanc atque gladiatoriam pugnae speciem exercuisse: quando etiam apud Athenaeum reperio, nonnullos testamento cauisse, uti pulcherrimae etiam puellae monomachorum instar decertarent, aut qui in delicijs fuissent impuberes. Atque ex his clare patet, armorum acutorum pugnam inter athletarum exercitationes adnumerandam esse. quos sciamachiam quoque interdum, siue umbratilem pugnam exercuisse, inde satis conijcere possemus, quod Glaucus Carystius athleta strenuus non minus ob pugilatoriam, quam in umbra pugnae excellentiam celebratus sit, eique statua habitu, formaeque in umbra pugnantis erecta, ut Pausanias narrat, tradatur: nisi certius comprobarent illud haec Dionysij in libro de diuinis nominibus uerba: *ὁ περὶ σοφὸς ἐκ ἐννοήσας μιμνῆται τὰς τ' ἀθλητῶν ἀπειρονίκας, οἱ πολλὰ κίς ἀδενεῖς δ' εἶναι τὰς ἀνταγωνιστὰς ὑποθέμενοι, καὶ τὸ δοκῆν ἑαυτοῖς καὶ πρὸς ἀπόντας, αὐτὰς ἀνδρείως σκιαμαχεῖν* τες, δύνονται τῶν ἀντιπάλων αὐτῶν κεκρατηκέναι: idest, Quod sapiens minime intelligens inexpertos uincendi athletas imitatur, qui saepe antagonistas imbecillos esse supponentes, prout ipsis uidetur, necnon aduersus eos absentes fortiter umbratili pugna certant.



**A**certantes, aduersarios ipsos uicisse putant. Habuit & Athletarum gymnastica pugnae aduersus palum exercitationem: cum Vegetius scribat, palorum usum non tantum militibus, sed etiam gladiatoribus plurimum profuisse, nec umquam aut arenam, aut campum uictores ullos declarasse, nisi qui diligenter ad palum fuissent exercitati. Ad haec bellicam gymnasticam, pugnarum armatarum utrarumque exercitationibus minime caruisse, abunde demonstratum est & a Platone, & ab Aristotele, qui in libris Politicorum semina quaedam huiusce exercitationis monstrauit, ac fortasse in illis perfecit, quos ab eo scriptos a nobis desiderari omnes docti sciunt. quamuis credibile est, dum ad perdiscendum exercerentur, rudia tela plerumque in usum uenisse. quod enim huiusmodi concertationes maximam ad belli peritiam utilem praestarent, nemo qui hisce temporibus eorum professores spectauerit, negaret, quando similiter Plato tanti eas facit, ut ceteris exercitationum generibus pro offensione simul & defensione praeposuerit, in ipsisque mulieres & uiros elaborare uoluerit. Hanc rudibus armis factam militarem monomachiam illam fuisse, quam Hermippus Mantinaeos inuenisse, & Cyreneos aemulatos esse scribit, ego ferme credo: sicuti similiter existimo, quam scrimiam uulgo dicit, eam ipsam, & non umbratilem pugnam ut Budaeus in Com. ad Pandectas, Gulielmus Choulus, & alij nonnulli falso autumarunt, esse, de qua locutus Plato mea sententia uidetur, quando in Lachete scripsit, iuuenibus conducere, ut armis pugnare discant, quoniam sic habitus corporis robustus acquiritur, nec ulla exercitatione inferior haec est, aut minus laboriosa. In hac haudquaquam certatores, quemadmodum gladiatores se usque ad necem seriebant, sed rudibus telis quasi sese petere inuicem simulantes, quandoque etiam re uera ferientes, & plagarum inflictiones, & auersiones ediscebant. Aliquando tamen cum umbra armis etiam pugnabant: quod Celtas post cenam factitasse, Possidonius auctor est. Iam uero omnium frequentissime pugnam aduersus palum exercebant, qui militarem disciplinam comparare optabant. quam exercitationem ita factitatum scribit Vegetius, quod a singulis tyronibus singuli pali designebantur in terram, ita ut micare non possent, & sex pedibus eminent: contra illum palum ueluti contra aduersarium scuto, & claua tamquam gladio se quisque exercebat, nunc quasi caput aut faciem peteret, nunc a lateribus minaretur, interdum contenderet poplites & crura ferire, recederet, insultaret, insili-

Gymnastica

K ret,

lib. 1. de re milit.

7. de legib.

Athenæus lib. 4.

lib. 1. de re milit. c. 11.

6. collect.

2. de tu. ua.  
c. 11. & 12.

Lib. 8.

ret, & quasi praesentem aduersarium, sic palum omni impetu, D  
omni bellandi arte tentaret. Quomodo autem medicinae gym-  
nastica hoc exercitationis genus receperit, facile cognoscet ille,  
qui Antylli orationem apud Oribasium pensitauerit. Is quidem  
ueteres Graecos haud quaquam armorum pugnam pro ualitudi-  
narijs in usu habuisse, sed dumtaxat ad efficiendos in bellum pa-  
rationes milites, scribit, additque Romanos primos eam, quae  
pro sanitate exerceretur, inuenisse, quos idoneis quibusuis lo-  
cis, rudibusq. telis primo eam exercuisse, & deinde in gymnasia  
inuexisse uerisimile fit, cum Galenus inter alia gymnastiae mune-  
ra etiam armorum exercitationem tamquam bono corporis habi-  
tui conducentem recenscat. Nam gymnasticos tam armorum,  
quam umbrae pugnam proposita sanitate usurpasse, satis clare  
monstrauit Galenus, ubi ad exercenda brachia, atque crura scio- E  
machiam commendauit, hoplomachiam uero a Dama inuentam  
multorum membrorum optimo statui conferre tradidit. quam  
enim armis peragebant exercitationem, hoplomachiam uocatam  
fuisse, praeter nominis ipsius rationem, non modo Galenus tes-  
tatum reliquit, uerum etiam Coelius Aurelianus, ut paullo ante  
demonstrauimus, nec non Martialis, qui medicum quendam ho-  
plomachiam praeue exercentem, siue potius aduersarium grauiter  
& praesertim in oculis ferientem, hisce uersibus carpit.

*Hoplomachus nunc es, fueras ophtalmicus ante*

*Fecisti medicus, quod facis hoplomachus.*

Quamobrem ex his omnibus perspicuum cuius esse potest, pu-  
gnam tum armorum utramque, tum umbrae in omni gymnasti-  
cae specie locum habuisse. Iam ad alias, quae restant, enarrandae, F  
antiq. quorum exercitationes, transcamus.

*De nonnullis alijs exercitationum speciebus. Cap. V.*



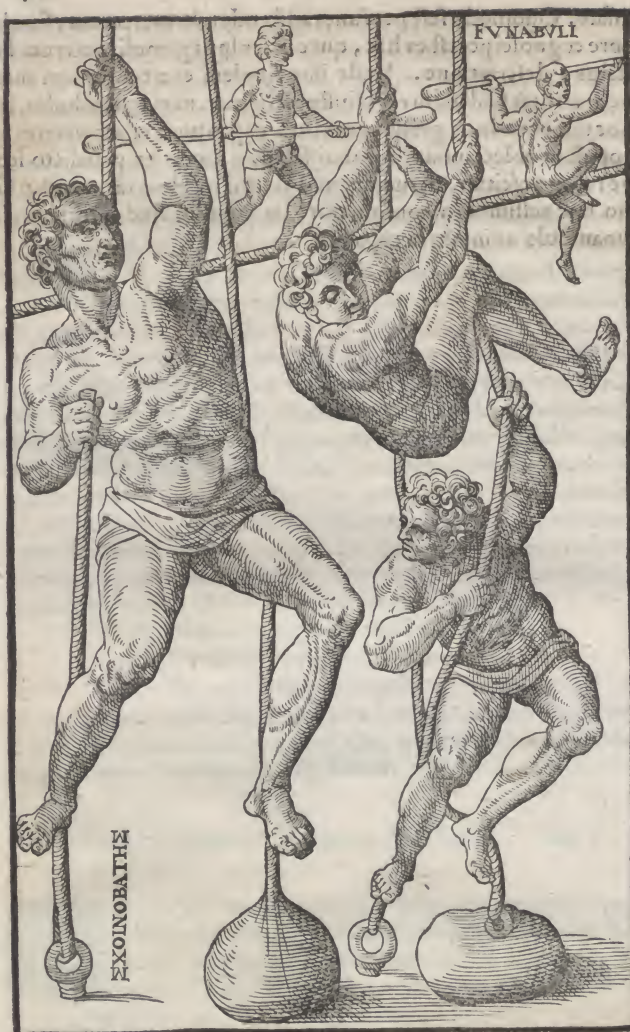
RAETER exercitationes, quas iam perspicue quan-  
tum in tanta licuit rei obscuritate, explicauimus, mul-  
tae aliae exstiter, quae licet ubique locorum, pro-  
ut temporum & hominum uariae occasiones postula-  
bant, agerentur, praecipue tamen in gymnasijs effici consueuis-  
se, Galenus sentire uidetur. Eae uero sunt τὸ δὲ χροῖς ἀναίρι-  
χᾶσαι τὸ ἀποχερίζεσθαι, τὸ ἐκπλερίζειν, τὸ πυτιλίζειν idest,  
per funem adscendere, manibus colluctari, ac plethrissare, & pyti-  
lissare.



**A**liffare. Quomodo sese per funes adscendendo exercerent, sine labore cognosci potest ex hac, quae in sculptis gemmis ueterum spectatur, descriptione. Vnde iure similem exercitationem inter uehementes Galenum reposuisse colligitur. nam funambulos, qui hoc tempore lucri gratia per orbem uagantur, etiam ueteres ad populum oblectandum adhibuisse, non modo ex praedicto icone recognoscitur, uerumetiam Terentij in Hecyra locupletissimo hoc testimonio confirmatur: Ita populus studio stupidus in funambulo animum occuparat.



K ij





**A** *ακροχειρίζεσθαι* non defuerunt, qui luctae partem quandam fuisse putarint, quando scilicet luctatores primoribus tantum digitis insertis periculum roboris faciebant. Sed hos male sentire, unus Galenus fidem facit, qui in 2. de tu. ualet. cap. 8. statim luctam ab acrochirismo disiungit. Erat igitur acrochirismus colluctatio quaedam summis tantum manibus facta, in qua nulla reliqui corporis pars ab ipsis digitis tangebatur, donec aduersarius deficeret, perdurans. Hac athletae perraro in publicis spectaculis contendebant, aliquando tamen eam ad usum reuocabant, si quidem apud Pausaniam legimus, Sostratum cognomine Pancratiastem in huiuscemodi certamine maximam laudem consecutum, & ob id *ακροχειρίσων* quasi per excellentiam nominatum, cum aduersariorum summae manus tam fortiter apprehenderet, ut non prius eos dimitte-

6. E. liae.

**B**ret, quam elisis digitis dolore confectos intelligeret. Quicumque pariter militari gloriae inuigilabant, interdum *ακροχειρίζεσθαι* solebant, nimirum qui & brachia fortiora, & agilia simili ratione effici sibi ipsis persuaaderent. De Celtis refert Posidonius, quod in armis excitati inter se acrochirismo certabant. Porro ualitudinis studiosos huic exercitationi operam nauasse, & Galenus, & Paulus Aegineta concorditer asserunt Hippocratem, siue Polybum secuti, qui in libris de diaeta acrochirismum uarijs corporis affectionibus commendauit. Quid autem fuerit τὸ ἐκπλεθρίζεσθαι, tam Galenus, quam Auicenna Arabum omnium doctissimus explanauit, dum uterque uerbis plane isdem scripsit, ἐκπλεθρίσσει, fuisse, cum in plectro, id est in sexta parte stadij, quis prorsum, retrorsumque uicissim, idque saepe in utramque partem sine flexu cursitans uno quoque cursu breue quiddam de spatio demebat, quoad denique in unico gressu constitisset, uel, ut dixit clarius Auicenna, donec in fine illius in medio stetisset. Ceterum *πυτυλίσει* idem fuisse quod gesticulari, & crebro motu manus ciere, opinatus fuit Politianus, quem, alioquin cruditissimum toto caelo aberrasse, facillime ex Galeni, ac Auicennae oratione conuincitur, a quibus *pytilisai* definitur fuisse, si quando summis pedibus quis ingrediens, uel stans, ut sentit Auicenna, tensus in sublime manus hanc antrorsum, illam retrorsum celerrime mouisset. quae ex exercitatione maxime ante parietem stantes uti solebant, quo si interdum aberrassent facile pariete apprehenso erigerentur. De hoc sermone habuisse potest Plutarchus, cum dixit, Lycurgum olim proposito decreto illas exercitationes, quae manibus in altum sub-

2. de tu. ua.  
cap. 8.  
lib. 2.  
lib. 1. fen. 3.  
doc. 2. c. a.

In Mife.

In uita Ly-  
curgi.

Gymnastica K iij fati-

fatigari . de hoc item locutum esse Iuvenalem arbitratus Scali-  
ger legebat.

Sat. II.

*Qui Lacedaemonium pitylismate lubricat orbem.*

2. d. tu. ua.

Sed nos aliter superius legendum demonstraui-  
mus. Praeter haec enumerantur aliae exercitationes a Galeno, ueluti si cui-  
piam alter iussisset, ut se uolenter detraheret, inflecteretque, dum ipse non  
manibus modo, uerum etiam cruribus, spinaque constans, & non  
flexus resistebat: quo genere Milonem ipsum exercuisse se ferunt,  
dum alias conuellere se, mouereque disco inuncto, super quem  
erectus manebat, ut ex praesente pictura apparet.





uolenti permitteret, alias utique si manus exercitandas curabat, pugnum aperire iuberet, qui similiter malum punicum aut tale quippiam manibus complexus auferendum cuius praebebat. quamuis enim haec potius ad roboris ostensionem efficerentur, nihilominus ad bonum corporis habitum firmandum conferre credebatur, quemadmodum item cum alterum quis medium complexus, aut etiam ipse medio comprehensus manibus digitisq. peccinatim iunctis, aut quem complectebatur absolueret sese iubeat, aut ipse se a complectente soluebat. Ita quoque si quis alterum, qui ipsum uersus se inclinabat, a latere aggressus ilia manibus complexus, seu onus aliquod sublatum inuicem protendebat, reducebatque, ac magis si dum gestabat ipse, nutu renutuq. corporis usus esset, exercitationem agere dicebatur, perinde ac illi, qui a ceruicibus pendentes deorsum trahebant, ac alij multi ab Auicenna relati, quos enarrare nolo; quoniam omnes similes motus potius luctatorum uariae roboris iactationes, quam exercitationes per se separatae erant. Quales item erant illae quae a Socrate in Platonis Theaeteto significantur sub his uerbis: *καὶ μικρόν γὰρ προΐόντες λελήθαμεν ἀμφοτέρων εἰς τὸ μέσον πεπωκότες, καὶ ἀνὰ μὴν ἀμνησμένοι διαφύγαμεν, δίκην δ' ὥσπερ οἱ ἐν ταῖς παλαίστραις διὰ γραμμῆς παίζοντες, ὅταν ἐπ' ἀμφοτέρων ληφθέντες ἔλκωνται εἰς τὰ ἐναντία.* id est, Paullatim enim procedentes in medium amborum ignoranter cecidimus, & nisi aliquo modo nosmet ipsos defendentes euadamus, poenas luemus, perinde atque illi, qui in palaestris in linea ludunt, quando ab utrisq. capti, in contraria distrahuntur. De his enim loquitur Iulius Pollux, quando describens ludum distractionum haec uerba habet: *ἢ δὲ Διελκυσὶν δαπαίνεται μὲν ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἐν ταῖς παλαίστραις. οὐ μὲν ἀλλὰ καὶ ἀλλὰχόθι. δύο δὲ μοῖραι παίδων εἰσὶν ἔλκεινσαι τὴς ἑτέρας οἱ ἐτιγχι, ἔς τ' αὖ καὶ ἐν ἀμετασῆσονται, παρ' αὐτοῖς οἱ κρατύντες.* hoc est. Dielcysinda autem, plerumq. in palaestris luditur, uerumtamen etiam alibi. Duae autem sunt puerorum partes, alij trahentes alio, siq. ad illam partem transmigrauerint, peres illam uictoria est.

*De Spiritus cohibitione.*

*Cap. VI.*



**S**PIRITVS etiam cohibitionem inter exercitationes, & praesertim apotheraeuticas ab optimis gymnasticis repositas fuisse, memoriae tradidit Galenus 3. de tu. uale. lib. & ante ipsum Coelius Aurelianus inter medicos non infi-



**A**inimus. Hanc uero tunc effici omnes docti sciunt, quando cuncti thoracis musculi, qui circa costas habentur, usque adeo intenduntur, cogunturque, ut exspiratio uocata perfici nequeat: nam duae sunt, quae uniuersam spirationem complent, inspiratio scilicet, & exspiratio. Inspiratio ea est, quando aer ad temperandum cordis feruorem, spiritusque generandos in pectoris spatia trahitur. At exspiratio tunc agitur, cum fuligines in corde genitae per caua ipsius pectoris extra educuntur. unde cum per musculos thorax, ceteraque spirationi deseruientia instrumenta coarctantur, ita ut nec aer intus ingredi, nec fuliginosa recrementa exire queant, respirationem intercipi siue cohiberi dicimus. qua cohibitione tum gymnastae medicorum in primis, tum athletae exercitationis, & auxilij loco non raro utebantur. Medici quidem uel medicorum gymnastae duplicem spirationis cohibitionem in usu habebant, alteram, in qua uni-

**B**ueri thoracis musculi tendebantur, remissis, qui sunt in septo transuerso atque abdomine, ut facilius excrementa deorsum truderentur; alteram, in qua abdominis quoque musculi tenduntur, quo uidelicet ea, quae sub septo sunt, uiscera, exercitationis fructum sentirent. in ambabus uero fascias quasdam adhibebant, quibus thoracem, atque costas nec non uentrem cingentes felicius propositum assequebantur. Propositum autem habebant huiusmodi exercitatione, modo calorem in exercitationibus acquisitum, siue ipsum natuum auctum confirmare, modo spiritalia membra iuuare, modo excrementa pectoris expurgare; si quidem spiritus in tali inhibitione undique compulsi, dum in angustos se meatus recipere cogitur, eosque, si amplius trusus propulsusque fuerit, etiam penitus

**C**pertransire, extenuati iam excrementi secum nonnihil arripit; quin immo, quanto is ulterius per uim coactus impellitur, tanto magis ab ipso quaedam impelluntur, quaedam trahuntur. impelluntur quidem, quae ante occurrunt; attrahuntur, quae ad latus sunt posita, impetu ipso motu utraque coacta. ut nemo his rationibus perspectis mirari debeat, quod Erysimachus medicus in conuiuio Platonis ad curandum Aristophanis singultum spiritus cohibitionem in primis commendauit. quam postea Aristoteles non solum ob antedictas causas singultum extinguere, uerum etiam partes corporis interiores calefacere, pluribus uerbis probauit. quod idem Galenus & asseuerauit, & clarissima oratione confirmauit. In hunc igitur modum, atque his de causis a gymnasticis institutam spiritus cohibitionem, legitur, quos, ut melius res ipsis succederet, etiam hanc regulam obseruasse arbitror, nempe ut primo leuiter, ac breuiter, deinde

Prob. sect.  
33.  
3 de Symp.  
cau.

3. dñu. ua.  
cap. 1.

3. partic.  
prob. 1.

deinceps uehementius & diutius spirationem inflatis buccis conti-  
neri, imperarent, demum relaxari iuberent, ita namq. secundum  
praeceptum illud Hippocraticum omnia *ἐκ ποσων* ὡς ἤσ' agenda;  
antiquos medicos uoluisse reperio. Athletae autem quamuis hoc  
exercitationis genere forsitan non uterentur, nimirum quod nulli-  
bi ad gloriam, siue spectatorum oblectationem assequendam ipsis  
deferuisset, nihilominus eos inter ceteras obeundas exercitationes  
spiritus quoq. retentione duabus de causis usos credo, tum ut a las-  
situdine recrearentur, perspirabilemque simul & purum ad subse-  
quentes labores corpus redderetur, quemadmodum Galenus signi-  
ficasse uidetur; tum (quod rationi magis consentit) ut maius robur  
in impulsione, compressionibus, saltibus, atq. similibus ex spiri-  
tu retento compararent. in his enim omnibus agendis maiores quo-  
dā modo uires effici, si spiritus detineatur, quotidie declarant. **E**  
ra gestantes, nec non ceteri omnes grauiore operarij, quos, ut maxi-  
mos labores facilius sustinere queant, spirationem cohibere cerni-  
mus, quasi ex tali retentione spiritus intus aucti, & robur crescere  
faciant, & impetus efficaciores reddant. Accedit his, quod, sicuti di-  
cebat Aristoteles, retentus spiritus uenas implet, itaque humores  
exire, dissilariue non patitur: unde postea retentis illis neque laborā-  
tes sudoribus diffuunt, de lassanturue, neque uis, quam in humo-  
ribus, spiritibus, & membris solidis consistere medici omnes faten-  
tur, ulla ex parte flaccescere, aut diminui solet. Scribit Plutarchus in  
libro de praeceptis sanitatis, consueuisse aliptas, dum athletas frica-  
bant, ipsis iubere, ut spiritum interciperent, sicq. frictionibus con-  
tra niterentur, quasi ita partes corporis inunctas, & contractas di-  
stenderent. quo in loco apud graecos cum legatur *τῇ πύτραι, τὴν πύ-  
τραι* legendum esse, omnis ratio persuadet: etsi bonus Erasmus dili-  
gens nimis interpret hoc non uiderit. Ex quibus omnibus clarū effi-  
citur, athleticam gymnasticam non parum ex spiritus retentione  
adiumenti capere consueuisse, quemadmodū medicinae gymnasti-  
cos eandē quam plurimum aestimasse (ni fallor) abunde probatum  
est. Immo uero etiam athletas ostentationis, & spectatorum uolupta-  
tis gratia in spiritus retentione se quandoque exercuisse, inde con-  
ijcere licet, quod Milonem illum capite, & praesertim fronte ac etiā  
costis & pectore robustis uittis ligato tam diu spiritum retinuisse le-  
gimus, quousq. prae impetu intumescerent uenae ligamina illa dis-  
cinderent. id quod satis confirmare possunt imagines, quas Ligo-  
rias inter ac nea Illustrissimi Ferrariae Principis summi bonorum  
patroni signa se inuenisse, atq. ab eis hasce





propria manu expressisse nobis significauit. In ipsis namq. uidere D licet fascias pectori, & costis ut meminit Galenus circumuolutas, tum uentres atque scrotam (sicut fit in ualidis spiritus retentionibus) magnopere inflata: cur uero sint raso capite, solis quibusdam in summo uertice capillis apparentibus, simulque halterem e brachio sinistro pendentem gerant, puto quod & serui essent, & halteribus quoq. ualerent, qui ueluti in spiritu retinendo celebres ab artifice repraesentati fuerunt. etenim seruos apud multas nationes caput rasisse legimus, quemadmodum & Iudas seruitijs nobiles toto capite raso, atq. cirro tantum in summo uertice relicto incedere consueuisse, memoriae proditum est.

*De Uociferatione, & risu. Cap. VII.*

**I**NTER ceteros, quos plurimos, atque necessarios in humana uita usus habet spiratio, non infimum locum obtinuit uociferatio. quae cum nihil aliud sit, quam aeris uehemens percussio, tam materiam, quam effectorem, & formam, uel a respiratione sola, uel saltem non absque ipsa suppetari, Aristoteles, & Galenus praeclarissimis in id editis commentarijs probarunt. & iccirco non ab re futurum esse duxi, si, postquam de spiritus retentione uerba feci, statim uociferationis tractationem subiungerem. Neque enim ab hac me remouere debuit, quod Galenus medicorum princeps aut nulla, aut quam paucissima de uociferatione scriptis tradiderit, qualique eam inter exercitationes numerari debere non censuerit: quandoquidem Antyllus apud Oribasium medicus celebratissimus non modo eam exercitationem esse uoluit, uerumetiam cum ad morborum diuersorum curationem, tum ad uocis ipsius cultum ualde aestimatam fuisse scripsit. quemadmodum item Aetius Amidenus, & Auicenna Arabs uno ore posterioribus saeculis comprobarunt. Numquid uero athleticae professores, aut militaris disciplinae studiosi hoc exercitationis genus in usu haberent, & si apud nullum auctorem notatum aduerterim: persuasum tamen mihi est, neutros horum uociferationem tamquam propriae ipsorum professioni aut conuenientem aut saltem necessariam exercuisse. Quod si dicat quis, & athletas in certaminibus, & milites in pugnis conferendis clamoribus non sine utilitate usos, quando Caesar haud frustra antiquitus institutum fuisse scribit, ut in bello committendo signa undique concinerent, clamoremque uniuersi tollerent, quibus rebus

lib. 1. ser. 3  
cap. 5.  
lib. 1. fen. 3.  
doc. 2. c. 2.

3. de bello  
ciuili



**A**bus & hostes terri, & suos incitari existimauerunt: propter hoc minime sequitur, uociferationis exercitationem, de qua nos agimus, militari disciplinae addiscendae conferre. Duo solum hominum genera uocis exercitationi sedulo operam dedisse reperio, histrionicae uidelicet professores, & medicorum gymnasticos. Histrionicam enim profitentes, sub quibus praecones, choristas, tragoediarum, & aliarum fabularum similia recitatores, nec non uocibus certantes colloco, uociferationibus exerceri solitos, locupletissimus testis est Plato in Ione, & Aristoteles in problematum libris, in quibus legitur, Phrynici, nec non etiam antiquioribus temporibus tragoedias, comoedias, dithyrambos, atque leges ipsas cantu recitari consueuisse. ob quod uocis exercitatio tantae existimationis fuit, ut, sicuti de athletica monstrauius, publicae uociferationis certamina a Coelio Aureliano sub modulationis agonisticae nomine intellecta propositis uictori praemijs instituerentur. quem morem usque ad Galeni tempora perdurasse, ex eo conijcere possumus, quod 7. de medicamentorum compositi. secundum locos lib. multa medicamenta recenset, quibus antiqui medici in ijs, qui uoce contendere debebant, tum ante, tum post certamen utebantur, ubi similiter narrat, tempore suo phonascos omnes, citharados scilicet, praecones, nec non tragoediam, ac comoediam personatos repraesentantes, qui magno uocis exercitio utebantur, si quando uocem contendendo oblaessent, balneis multis, & cibis leuibus, atque laxantibus uti solitos. Ex quibus uerbis cuius intelligere licet, non modo histrionicae professores uoce & cantu (quod dixit Plato) simpliciter in recitandis dramatibus, rhapsodijs, alijsue

**C**imitationibus suis, uerum etiam alta uoce usos, atque ijs interdum uniformibus, interdum uarijs, & mutatis, ueluti in tragoedia ad maioris calamitatisq. magnitudinem augendam factum olim, scribit Aristoteles. Quare mirari debet nemo, quod Cornelius Celsus memoriae prodiderit, apud nonnullos morem fuisse, uocis gratia adolescentulos insibulare; quandoquidem illi, qui histrionicae operam nauare sibi proposuerant, cum opus magna uoce haberent, ad euitandam uenerem, a qua summopere illa labefactatur, insibulatione non parum iuuabantur, & ideo ipsa in tam frequenti usu recepta erat, ut omnes fere comoedi, alijsue histriones insibularentur. quemadmodum Martialis attestari uidetur his uersibus, in quibus de duobus histrionibus uerba facit.

*Menophili penem tam grandis sibula uellit,*

*Vt sit Comoedys omnibus una satis.*

Scalibi:

*Dum*

3. 182

11. & 19.  
partic.

lib. 5. chro.  
cap. ult.

In Ione

19. partic.  
prob  
lib. 7. c. 25.

Lib. 7.



*Dum ludit media populo spectante palaestra,  
 Heu cecidit misero fibula, uerpus erat.  
 & quemadmodum Iuuenalis insinuat ubi scribit.  
 Soluitur his magno Comoedi fibula.*

Sat. 6

*Si gaudet cantu nullius fibula durat  
 Vocem uendentis praetoribus*

lib. 1. Atti.

In prot.  
 In lib. de  
 tuen. san.  
 In xix. par  
 tic. prob.

Lib. 1. c. 8.  
 lib. 1. chro.  
 ca. 1. & lib.  
 1. cap. 6.

Satis itaque constat, uociferationis exercitium maiorum nostro-  
 rum temporibus in usu exstitisse histrionibus, magistrosq. phona-  
 ficos, sicuti artem phonasciam a Theophrasto fuisse appellatam.  
 Sed ubi nam locorum perageretur, & cur institutum foret, quid a-  
 pud probatos auctores legerim, in medium afferam. De loco cer-  
 tum est, tam Graecos, quam Romanos locum secundum Pausaniā  
 imagine theatri constructum habuisse, in quem deferebantur poe-  
 mata, priusquam in theatro agerentur, & ex quo certamina musi-  
 ca spectabantur, ὠδὲ ἔοικα Graecis, a Latinis ipsis odeum uocatum,  
 in hoc uocis exercitationes, atque certamina praedicta effici con-  
 sueueisse existimo, quando Suetonius Tranquillus Neronem, musi-  
 cum certamen instituisse, Domitianumq. odeum, ubi praeter ci-  
 tharaedos, citharistas, atque psallicitharistas certarent, excita-  
 uisse scribit. quamquam alibi quoque & praesertim in gymnasio-  
 rum exedris, in quibus philosophos, & rectores disputare solitos ac-  
 cepimus, ueteres uociferationibus certasse, se ipsosq. exercuisse su-  
 spicor, cum ad formandas excolendasq. uoces alios in concauis lo-  
 cis, alios prope maris litora, ut de Demosthene fertur, uociferari,  
 legere, & cantare consueuisse, legamus. Porro finis, cuius gratia  
 huiuscemodi exercitationes ueteres in usum prouexerint, multi-  
 plex fuit, sicut a Platone, Aristotele, ac Plutarcho intelligere pos-  
 sumus: nam uociferationibus exercebantur uel ut in choris, in So-  
 phistarum ac aliorum ad hoc institutis certaminibus, in dithyram-  
 bis τῶν ἀντιστόφους siue aduersarios superarent, uel ut in scena &  
 theatro quisque munere suo cum laude fungeretur. Ceterum an  
 eodem tempore uociferationis exercitatio, & ad histrionicum, &  
 ad medicum usum tracta fuerit, haud quaquam certo scio. sed cum  
 animaduernerim, Corneliū Celsū inter exercitationes imbecilli  
 stomacho conferentes claram lectionem commendasse, similiter  
 & Coelium Aurelianum antiquum inter Latinos medicum in do-  
 lore capitis uocis exercitium anaphoniam a Graecis uocatum pro-  
 basse, nec non in uocis amputatione, & alijs morbis exercitium idē  
 adhibito praeceptore administrandum consuluisse, ad credendū  
 adducor,



**A** adducor, aetate illa uocis exercitationem in medicorum gymnastica locum habuisse, atque ipsos gymnastas uocem exercendi, modos, tempora & regulas calluisse: tamen postea Plutarchi atq. Antylli temporibus ipsa maius incrementum suscepit, nempe quando pluribus iam experimentis comprobatum erat, exercitationem uocis rite initam non modo ad uocis conseruationem, & ad aliquorum morborum curationem, sed etiam (quod ait Plutarchus) ad tuendam bonam ualitudinem, & ad corporis robur uerum efficacissimam esse, ut pote quae thoracem, ac uocalia instrumenta perbelle exerceat, naturalem calorem excitet, partibusq. maxime uitalibus, & principalissimis uim internam, uigoremque firmum, & genuinum inferat. ob quae fortasse refert Galenus, Thessalum illū, aetate Neronis, ut scribit Plinius, magna in existimatione habitum

In lib. de  
u. ual.

**B** & a se ipso iatronicem appellatum, eam etiam curandis malignis ulceribus adhibuisse. Modus autem, quo huiusmodi exercitatio peragebatur, talis a Coelio Aureliano in cap. de furore proditur, quod principia leni uoce promebantur, narratio uero, & demonstrationes extenta, atq. maiore, tum epilogus demissa, & indulgenti; quem uero Antyllus indicauit, erat, quod, cum alius deiecerat, primo leniter fricabantur, ac praecipue inferiores partes, faciesq. spongia aut madefiebat, aut abluebatur, deinde prius sensim, ac per interualla mediocria loqui incipiebant, nonnumquam prius deambulabant, post uero ad uociferationem accedebant, in qua doctrinae expertes ea dicebant, quorum meminerant, quae uel clara & multas habere lenitatis & asperitatis mutationes habere uidebantur. sin autem uersus sciebant, iambicos dicebant, & tertius

4. Meth.  
lib. 29. c. 1.

**C** locus Elegiae dabatur, quartus modulis, & numeris, atque in his omnibus praestantius iudicabatur memoria recitare, quā legere, & ut admonuit Plutarchus, mediocribus potius, quā nimis commotis uociferationibus, & iurgiosis clamoribus uti: in primis uociferabatur, uocē quam grauissimis fieri sonis poterat, producendo, tum ad acutissimos eā redigendo: deinde cum non multum in acuto sono permansum foret, retro uicissim reflectebant, paulatim uocem diminuendo, donec ad grauissimam, a qua ductum initium erat, reuerterentur: atq. hunc in modum tota uocis exercitatio absoluebatur, adhibita interim ratione uiriū, alacritatis, consuetudinis, & deniq. aliorū, de quibus Plutarchus in libro, quē de conseruanda ualitudine inscripsit, copiose disseruit. ea autem omnia agebant tam accumbentes, quā sedentes, aut stantes: ut hac ratione loca ampla huiusmodi exercitationi minime necessaria indicauerit Socrates Ad hoc

In lib. de  
tu. ual.

pertinet





**A**stenſis contingit. Ex quibus plane patet Ariſtotelem ploratum & exercitationem, & utilem exercitationem cenſere. Nam & Cicero athletas inter exercendum ingemiſcere conſueviſſe memoriae mādauit, quaſi illud ad augendas actionum vires non parum adiuuaret. Riſum pariter ſi quis inter uocis exercitationes adnumeret, minime iudicio meo alucinabitur, quod (ſiue is titillatio praecordiorum exiſtat, quemadmodum Ariſtoteles ſenſit, ſiue, ut eſt apud Meletium, motio quae in facie exiſtentes muſculos diſtendat, ſiue muſcularis dilatamenti motus, qui a ſpiritus agitatione ab intimis uiſceribus impellitur, ſiue quid aliud ſenſum atq. intellectum humanum latens) proculdubio illum corpora noſtra agitare, & non parum exercere apparet. Quis enim non uidet hominibus, dum ridet, tota uiſcera commoueri, igneſcere faciem, caput & pectus concuti? innumerisq. fere affectionibus eorum ſtatum affici, quae ſicuti nonnullis aliquando magna detrimenta, aliquando mortem attulerunt, ita quoq. alios non parum iuuerunt: ut falſum dixiſſe apud Xenophontem Aglaitadem illum ferme conſtet, qui riſum mouentes neque ridantium animis, neque corporibus prodeſſe credidit.

2. Tuſc. qu.

2. de part. animaliu. &amp; 35. parti. prob. 6. In lib. de nat. hom.

In Paed. Cyri.

## De Cricilaſia, Trocho, Petauro, &amp; Pilamalleo. Cap. 11X.

**S**I ea omnia, quae antiquis temporibus uſitata, ac, ut ſi dicam, peruulgata erant, aut ad nos per manus tradita, ſicut de anatomica arte narrat Galenus, perueniſſent, aut ab auctoris ſcriptis mandata non interiiſſent, mul-

2. de anat. admini. in princ.

**C**tos proſecto labores, quos homines quotidie in obſcuris, ac anti-quatis rebus ad lucem reuocandis ſuſtingunt, citra ullam iacturam effugiſſent. ſed quoniam alia temporis diuturnitate, aſperitateq. obſoluerunt, alia difficili obſcuritate deprauata ſunt, alia ſcripto-rum interitu defecerunt, alia communi-quadam ſaeculorum ne-gligentia numquam proprium nitorem recuperarunt, hinc fa-ctum eſt, ut indies cogantur homines obſoleta renouare, depraua-ta reformare, abolita reſicere, tandemq. neglectis & deturpatis ſplendorem reſtituere, nec non in tanta obſcuritate coacti, ſom-niantes quandoq. a ueritate procul aberrare. inter quos cum ego quoque ſimilem prouinciam ſuſceperim, qui artem gymnasticam olim in magno pretio habitam, nunc penitus obſcuratam, & emor-tuam ad lucem reducere ſtudeo, mihi tanto maiore excuſatione di-gnus uideor, quanto pauciores, aut fere nulli ſcriptores ſuperſunt,

Gymnaſtica

I. a qui-

a quibus institutum meum dirigi queat, ne fileam plurima exercita-  
tionum genera, quae quod temporibus nostris defuecrint, uete-  
rumq. peragendi eas ratio non habeatur, quomodo fierent, qua-  
lesue essent, diuinandum est potius, quam certi quidquam affirman-  
dum. Quemadmodum de Cricilasia atque trocho contingit. Nam  
κρικισίας, quae circuli impulsus latine sonat, modum atque fi-  
guram tamen Oribasius ex Antyllo explicasse uideatur, tamen  
res ipsa usque adeo tenebris inuoluta est, ut perarduum omnino  
cuius erudito fiat, talis exercitationis formam & condiciones di-  
gnosceret. Sed ne quis nos uel crassae ignorantiae, uel temeritatis,  
uel timiditatis, uel arrogantiae crimine iuste notare queat, ipsius  
Oribasij uerba graeca ex Vaticano codice descripta in medium ad-  
ducam, quae ita in libro Collectaneorum. 6 ad Iulianum leguntur.

cap. 26.

E'λλάσσονα δὲ σχέτω ὁ κρίκος τὸν διάμετρον τῆ μήκους, τῆ ἀνθρώ-  
» πει, ὥστε τὸ ὕψος αὐτῆς μέχρι τῶν μασῶν ἐξικνῖσθαι, ἐλαύνεσθαι δὲ  
» μὴ κτ' μήκος, ἀλλὰ κτ' πεπλανημένον, ἔσω δὲ ὁ ἐλατήρ σιδηρεὺς ξύ-  
» λινον ἔχων τὴν λαβὴν, τῆς μέντοι λεπτοῦς κρίκος τὰς περιεπεμένους τῶ  
» τροχῷ ὥς ἤδησάν τινες εἶναι περὶ τῆς, τὸ δὲ ὅτι ἔτι ἔχει ἀλλ' ὁ ὕψο-  
» ς ὁ γινόμενος ἐξ αὐτῶν διάχυσιν ἐργάζεται, καὶ ἡ δὸν τῇ ψυχῇ,  
» idest, Habeat uero circulus diametrum hominis longitudine mino-  
rem, ita ut ipsius altitudo usque ad mammas pertingat, neque se-  
cundum longitudinem, sed in transversum impellatur, sit autem  
impulsor ferreus ligneam ansam habens. Nonnulli tenues anu-  
los rotae circumpositos superuacaneos esse putarunt: at hoc mini-  
me ita se habet, quin immo sonus ab ipsis genitus relaxatione, atque  
uoluptatem animo parit. Ex quibus uerbis clare patet, in hac exer-  
citatione homines circulum quendam magnum, cuius circumfe-  
rentiae anuli parui infixi erant, quadam ferrea uirga ansam haben-  
te in transversum latus impellere consueuisse. sed cum hac aetate  
in usu non habeatur, possumus sane aliquid diuinare, at eius formā  
& condiciones penitus cognoscere minime licet, quod enim tro-  
chus graecus fuerit, de quo Horatius lib. 3. carminum.

*Sen Graeco inbeas trocho,*

fieri quidem potest, at ob hoc nil amplius certi habebitur, cum & il-  
le aeque sit nobis ignotus. Quod item petaurum fuerit, aliquis for-  
tasse in animum induxerit suum; uerum tamen rem secus se habe-  
re facillime perspiciet, dum scire uelit, id machinam quandam li-  
gneam fuisse, qua homines rotis quibusdam in aerem iactabantur,  
ut, praeter nominis illud indicantis uim, testatus est tum Lucilius,  
» cum dixit, Sicuti mechanici cum alto exiluire Petauro, tum etiam  
Iuuc-



**A** Iuuenalis Saty. 14. hoc uersu.

*An magis oblectant animum iactata petauro  
Corpora, quiq. solent rectum descendere funem*  
& Martialis libro. 11.

*Quam rota transmissa toties impacta petauro,*  
unde genus hoc exercitationis delectabilis minime Cricilasiae affi-  
milari patet. quamquam credo petauro ualde similem esse iactatio-  
nem illam, quae hodie apud multas puellas & pueros efficitur asse-  
re funibus quattuor ad laquearia suspensio, & ibi sedentibus pue-  
ris, aut puellis ueluti per aerem iactatis. quod genus sub oscella-  
rum appellatione a ueteribus significatum puto: atq. id forsitan est,  
cuius meminit Auicennas prima quarti tract. ij. cap. xij. ubi ad  
coercendum sudorem laudat, ut aeger ponatur super instrumen-  
**B** tum, quo pueri, uel iuuenes solent in aere concuti. etenim Aelius  
Stilo apud Festum ait, petauristas dici proprie Graece, quod *ἰς ἀπὸς  
ἀέρος*, uel *ἀπὸς αὔρας πέτρωνται*, siue, quod ad aerem, uel ad auras  
uolent. quod exercitationis genus etiam in ludis gymniciis usurpa-  
tum fuisse apud Thracas, Aegyptios, aliosque populos ex historijs  
unicuique perspectum esse potest. Nec minus istud indicant Au-  
gusti, atq. Tiberij Caesarum nummi, in quibus hunc in modum  
oscellarum ludus repraesentatur.





**A** Qui licet ab hodiernis oscellis diuersus sit quod ad modum, nihilominus re ipsa nequaquam distare facile perspicitur; quod in aere uideatur non secus lufores quassari solitos fuisse, atq. nunc agunt, qui similiter exercentur. Neque forsan prorsus absonum est raptorium illum machinamentum a Coelio Aureliano macron sparton uocatum uel ipsummet petaurum, uel saltem non ei dissimile fuisse. Iam uero si quid apud Latinos auctores legitur, quod cricilasiae equiparari queat, id profecto est trochus, quem Martialis ita pluribus in locis descripsit.

*Inducenda rota est, das nobis utile munus,*

*Iste trochus pueris, at mihi cantus erit.*

*Garrulus in laxo cur anulus orbe uagatur.*

*Cedat at argutis obuia turba trochis.*

**B** *Lydia tam laxa est, equitis quam culus aheni,*

*Quam celer arguto qui sonat aere trochus.*

in trocho namq. primo erat circulus, & in circulo anulus, qui sono spectatoriibus uoluptatem afferebat, aderat & impulsor cum anfa a Propertio clauis uocatus, ubi dixit,

*Increpat & uersa clauis adunca trochi.*

quae omnia Antyllus in cricilasia sua appositissime depinxit, nisi quod Antyllus circulo tenues anulos, non anulum circumpositos tradit, praeterea Cricilasiam uirorum exercitationem effecit. Martialis autem puerilem quendam ludum trochum fuisse significauit. Quibus duabus postremis rationibus adductus in eam sententiam uenio, quod Cricilasia exercitatio aliquo pacto diuersa a trocho Latinorum exstiterit; propter hoc tamē quid trochus foret, minime quidquam affirmare audeo, licet certo teneam, illud genus turbinis, quem loro baculo alligato emissum pueri in orbem rotare faciunt, & deinde plagis rotatum impellunt certatim, quemue Graeci *βελβίνα* nuncupant, ut ex hoc antiquo Epigrammate.

*Οἱ δ' ἄρ' ὑπὸ στυγερὰς λαῖς θοὰς βελβίνας ἔχοντες*

*Ἐσπερον ἐυεῖν παῖδες ἐν τριόδῳ. - idest:*

*At pueri scytalis ludentes turbine acuto*

*Vertebant lato quisq. suum in trinio.*

Et quem appositissime descripsit Virgilius his uersibus

*Ceu quondam torto uolitans sub uerbere turbo,*

*Quem pueri magno in gyro uacua atria circum*

*Intenti ludo exercent, ille actus habena*

*Curuat fertur spatys, stupet inscia turba,*

*Impubisq. manus mirata uolubile buxum*

Gymnastica.

L. iij. Dant

s. chron.  
cap. ult.

lib. 14.

ibidem.

lib. 11.

lib. 3.

7. Aeneid.

*vulp. Alalena*

*Dant animos plagae,*

minime trochum esse, ut uoluerunt nonnulli, sicuti & exercitatio illa, quae hodie supra ligneas tabulas pannis contextas una cum ligneis pilis efficitur, & truchus nuncupatur, trochi antiquorum apud me similitudinem paruam gerit. Nam trochus primo in publicis gymnasijs, alijsue locis peragebatur. Secundo is anulum seu anulos habebat strepitum edentes, ut homines per uiam ambulantes sonitu audito longius ab incurfu trochi cauerent. Postremo ex aere conflabatur, atque clauem aduncam habebat. quae omnia nec separatim, nec simul in turbine, seu trucho nostris reperiri sensus ipse docet. ut merito credere debeamus, ab his longe diuersum antiquorum trochum existisse, quem (ut ego puto) apprimere praesentata haec figura,



a Ligorio ad nos missa, quam se ex forma in uetustissimo, atque amplissimo cuiusdam Comici uel Satyrici poetae monumento expressa in uia Tiburtina prope Romam accepisse retulit. nisi quod praeter anulos dentes quosdam circulo infixos & mobiles monstrat. quos ad strepitum maiorem edendum appositos fuisse uero consonat. Trochum autem cum Horatius inter exercitationes connumeret in arte poetica,

*Indoctusq. pilae, disciue, trochine quiescit,*

*Ne spissae risum tollant impune coronae:*

Cumq. Propertius inter gymnasiorum exercitationes recenscat:

pro-



**A**proculdubio ad gymnasticam aliquam pertinuisse, consentaneum rationi uidetur. & ob id cum neque militari, neque athleticae iure attribui queat, superest medicinae gymnasticae exercitationem fuisse, & illius praesertim, quae pueris exercendis operam nauabat. His dissimilem formam habet exercitationis illud genus, quod, non multis ab hinc annis in Regno Neapolitano inuentum, hodieq. in uniuersa fere Europa usitatum, apud Italos Pilam & malleum uocant. in hoc etenim primo brachia, & dorsum exercentur, quando malleis ligneis pilam ligneam longe pellere coguntur: deum ex ambulatione, quae tali exercitationi perpetuo associatur, ea commoda fere trahuntur, quae ambulantes homines percipiunt. ut his rationibus, licet antiquum non sit, minime contemni mereatur. quamquam aliquis antiquos etiam hac exer-

**B** citatione non caruisse forsitan contendat, cum apud Auicennam inter ceteras exercitationes unum nominetur, quod uirgis retortis dictis alsulegian cum pila magna aut parua lignea efficiebatur. quas condiciones apprime nostro pilamalleo conuenire unusquisque uidet, nisi alias tacuerit Auicenna, quod suo tempore notissimae essent.

loc. citatis.

*De Equitatione.**Cap. IX.*

**A**CTENVS eas exercitationes profecuti sumus, quas homines a seipsis citra alterius rei adiumentum obibant. Superest de ijs modo sermonem habere, in quibus homines quidem sponte, & quodam modo libere mo-

**C**uebantur, at eorum motus alterius mouentis ope perficiebantur. quod enim Galenus istis duobus addidit genus exercitationis a medicamentis factum, minime ad institutum nostrum pertinet: ideo illud semper dimissum hac ratione intelligatur. Inter haec postrema primum locum iure sibi uindicat equitatio a Graecis medicis *ἵππασία* uocata, nempe quae ceteris dignior sit, & liberum hominem, ut scripsit in Lachete Plato, maxime deceat, necnon utriusque exercitationis naturam, illius scilicet, quae a nobis ipsis, & illius quae ab alijs in nobis peragitur, secundum Galeni sententiam sapiat. Equitationis primum inuentorem Bellorophontem existisse, auctor est Plinius. post Bellorophontē Thessali ob id Centauri nuncupati equitatione in bellis uti coeperunt, quae paulatim usque adeo creuit, ut Hippocratis tempore omnes fere Scythae equis ueherentur. qui cum ob assiduas equitationes coxarum doloribus

s. de tu. ua.

lib. 7. c. 56.

lib. de aere aquis &amp; locis.

L iij cru-

Rhetor.

7. Metho.

Ab. II.

cruciarentur, per uenarum post aures incisionem ab illis curati, ad D  
 corum ualde impotentes euadebant; quamquam multi erant in-  
 fecunditatem eam a Dijs proficisci suspicantes, quos Hippocrates  
 redarguit, quod diuites semper Dijs amici, pauperes uero minime  
 sint, (ut etiam Aristoteles id ab Hippocrate mutuatus confirma-  
 uit,) & propterea aequum fuisse potius inopes, quam opulentos  
 eo uitio corripere, cuius tamen contrarium eueniebat. Post Hippo-  
 cratis tempora equitatio semper, quemadmodum in Hippia a Pla-  
 tone traditur, in maxima existimatione habita fuit, & iccirco om-  
 nes gymnasticae species eam inter reliquas suas exercitationes rece-  
 perunt. Nam quod in circis & ludis maiores nostri equitationis  
 certamina adhiberent, praeter Olympicos ludos, in quos uicesi-  
 ma quinta Olympiade equorum cursus certamen inductum tra-  
 dunt; testatum facere possunt quattuor illae Romanae factiones, E  
 Albati scilicet, Ruffati, Veneti, & Prasini, quae tum in circis, tum  
 in ludis, ac alijs equestribus certaminibus adhibitis equis siue ad e-  
 quitationem, siue aurigationem semper certabant, tantumq. stu-  
 dium equis optimis eligendis, ac parandis exhibebant, ut Gale-  
 nus dixerit, Venetae, ac Prasinae factionis homines etiam stercore  
 equorum odorare solitos, quo ex illis animalium habitus atq. tem-  
 peraturas internoscere, & cognitis inde melioribus uti ualerent;  
 si quidem harum factionum contentiones potiundi uictoria causa  
 tales erant, quae nec ullis sumptibus, nec ullis laboribus ac studijs  
 parcere quemquam permetterent: eo magis quod tota urbs quasi  
 quadripartita erat, alijs uni, alijs alteri factioni fauentibus, nec ul-  
 la pars ciuitatis reperiatur, aut ullus hominum conuentus, in  
 quibus certaminum tempore de huiusmodi factionibus aut stu- F  
 diosissime non disceptaretur, aut saltem sermo non haberetur,  
 quemadmodum ex Plinij sexta noni libri Epistola, atq. his Martia-  
 lis uersibus quisq. coniectura assequi potest.

*Saepius ad palmam Praesinus post fata Neronis  
 Peruenit, & uictor praemia plura refert,  
 I nunc liuor edax, dic tucesisse Neroni,  
 Vicit nimirum non Nero, sed Praesinus,  
 De Prasino conuiuia meus, Venetq. loquatur.  
 Nec facient quemquam pocula nostra reum.*

quamquam Iuuenalis maiorem Romanae ciuitatis partem Praesi-  
 nae factioni fauisse tempore suo, quando Martialis quoq. floruit,  
 testari uidetur his uersibus.

*Totam hodie Romam Circus capit, & fragor aurem  
 Per-*



**A** *Percutit, euentum uiridis quo colligo panni.  
Nam si deficeret, maestam, attonitamq. uideres  
Hanc urbem, ueluti Cannarum in pulvere uictis  
Consulibus.*

Has uero in fauendis diuersis factionibus hominum acerrimas contentiones inde ortas semper existimaui, quoniam Romanorum quarumlibet uestimenta quattuor dumtaxat coloribus texebantur uel rubeo, uel albo, uel uiridi, uel ueneto, sed praecipue rubeo magis fusco, ut Martialis hisce uersibus indicat, de Canusina lana rubea fusca sermonem habens,

*Roma magis fuscis uestitur, Gallia rufis,  
Et placet hic pueris, militibusq. color.*

lib. 14.

**B** & ob hoc quicumq. ei factioni fauere cogeatur, quae sibi similem colorem profitebatur. Et si huic sententiae reclamare uideantur ea Ouidij uerba.

1. de arre  
amandi.

*Cuius equi uenient, facito studiose requiras,  
Nec mora, quisquis erit, cui fauet illa, faue.*

Sed de equitatione ludorum, & spectaculorum, quam & athleticā uocare licet, plura non dicam: quoniam eruditissimus Panuinus luculentissime simul, & copiosissime in libris de ludis, quos iam edere parat, uniuersam hanc materiam pertractauit. Ad bellicam gymnasticam accedo, quam ad acquirendam equestrem pro bellis disciplinam equitationis exercitio usam fuisse, locupletissime testatus est Plato: ubi non modo uiros equis armatos, atq. inermes exerceri statuit, uerum puellis quoq. tales exercitationes inire concessit, easq. inter ceteras bellicae gymnasticae species, siue partes euidenter collocauit, sicuti Xenophon pariter sentire uidetur, apud quem Ischomachus uitae suae rationem Socrati exponens sic loquitur: *μὲν δὲ ταῦτα ὡς τὰ πολλὰ ἀναβὰς ἐπὶ τὸν ἵππον, ἵππατά μιν ἵππατίαν, ὡς αὐτὸς δὲ νῶμαι ὁμοιοτάτην ταῖς ἐν τῷ πολέμῳ ἀναγκαίαις ἵππασίαις, ἕτε πωλαγίαις, ἕτε κατάντας, ἕτε τὰ φρε, ἕτε ἔχει τὴν ἀπεχόμενος, ὡς μέντοι δυνατόν, ταῦτα ποιεῖντα, δὴ μέλομαι μὴ ἀποχωλεῖν τὸν ἵππον.* idest. Post haec autem equum adscendens ut plurimum, equitationem illis, quae sunt in bello necessarijs equitationibus, quam per me fieri potest simillimam exerceo modo per transuersum, modo per decliue, modo supra fossas, modo supra aquae riuos illum agens, atque haec facientem equum, ne claudum reddam ualde studeo. Quae uerba, postquam multis alijs eius uiuēdi rationem declarantibus addidisset Ischomachus, ei tandem Socrates ita responsum dedit: *νὴ τὴν ἡρὰν ὃ ἰσχόμαχε ἀρετὴν τῶς*

8. de leg.

In Occon.

τως γὰρ μοι τὰ ταῦτα ποιεῖς, τὸ γὰρ ἐν τῷ αὐτῷ χρόνῳ συνεσκευασμέ- **D**  
 νως χρῆσθαι τοῖς τε πρὸς τὴν ἡγεσίαν καὶ πρὸς τὴν ῥώμην ὡς δευ-  
 μασι, καὶ τοῖς εἰς τὸν πόλεμον ἀσκήμασι, καὶ ταῖς τε πλεῖστες ὅπμι-  
 λείαις, τὰ ταῦτα πάντα ἀγαθὰ μοι δοκεῖ εἶναι. hoc est. Per Iunonem  
 o Ischomache sic agendo mihi places, quandoquidem uno tempo-  
 re collectim sanitati, atque robori acquirendo operam naus, nec  
 non ad bella te exerceas, diuitijsq. accumulandis inuigilas, quae  
 omnia admiratione digna mihi plane uidentur. Ex his enim & Is-  
 chomachi, & Socratis sermonibus clarissimum argumentum elici-  
 tur, antiquos ad bellicas disciplinas comparandas equitationibus  
 usos. Quod uero medicorum gymnastae equitationes ad sanitatem  
 recuperandam, tuendamue, nec non ad optimum corporibus ha-  
 bitum ingenerandum adhiberent, praeter Socratis modo citatam  
 orationem, unum Galeni testimonium sufficere deberet: qui inter **E**  
 reliquas gymnasticae exercitationes minime infimum locum eam  
 obtinere, cum nedum corpus, sed etiam sensus exerceat, scribit: ni  
 si quoq. Antylli, Aetij, & postremo Auicennae comprobatio acce-  
 deret, qui tam equis, quam camelis uestari inter opportunas exer-  
 citationes reposuit. nam & Germanicum Tiberij Imperatoris ne-  
 potem, cum crurum tenuitate deturparetur, equitatione a medi-  
 cis imperata illam curasse memoriae prodidit Suetonius: ut hoc ex  
 emplo persuasi credere debeamus equitationem tamquam utilissi-  
 mam a medicis semper magnopere existimatam fuisse: quamuis &  
 apud ipsos ualde referret, numquid mulo, an equo ueherentur, &  
 illis an gradarijs, an asturconibus, an succussatarijs, an concurren-  
 tibus: quorū omniū diuersas operationes suo loco explanabimus.

2. d. tu. ua.  
cap. II.

Loc. citat.

De Curruli uestatione.

Cap. X.

**F**



**D**IXIMVS duo esse exercitationum genera, alterum in  
 quo homines a se ipsis solum mouentur alterum ab a-  
 lijs, siue, ut Aristotelis more loquar, alterum in quo suap-  
 te natura, alterum in quo alio mouente sese exercentes  
 mouentur. De primo superius tractauimus, de altero quod gesta-  
 tio Coelio Aureliano, & Plinio communi nomine, ab Antyllo,  
 Herodoto, Galeno, alijsq. antiquioribus medicis Graecis ἀνίστα  
 uocatur, in sequentibus uerba facere polliciti sumus. atque iam de  
 equitatione, quam Galenus mixtum motū fecit, sermonem ex-  
 plicamus. ad alia igitur transeuntibus prima sese offert in curribus  
 uestatio, quam antiquissimam fuisse, nemo infitiatur. si quidem,  
 ut

1. d. tu. ua.  
cap. II.

ut



**A**ut Arati uetus interpres testatur, primus, qui equos curribus iunxerit, fuit Erichthonius, quem ob id inter caelitus imagines relatum scribit Manilius primo astronomicorum. Porro forma, & modus curruum diuersus exstitit. Nam Plinius materiam curribus faciendis idoneam abietem probat, rotarum uero axibus Ilicem, fraxinum, atq. ulmum. unde elicitur ueteres ex huiusmodi lignis currus fabricasse, qui prioribus illis saeculis duabus tantum rotis construebantur. alias duas auctore Plinio addiderunt Phryges. Scythas postea etiam sex rotis currus construxisse memoriae tradidit uetustissimus auctor Hippocrates. quae rotae Homeri temporibus stanno ornabantur, at posterioribus saeculis non modo rotas, sed tota uehicula ebore ornata fuisse, legimus apud Plautum in Aulularia, sicuti Plinij tempestate tota esseda atq. uehicula auro, ac argento insignita conspiciebantur. Varijs praeterea rebus cooperta fuisse uerisimile uidetur, plerumque autem pellibus, quem admodum in probl. Romanis scriptum reliquit Plutarchus: sicuti aliquando equis, aliquando mulis, aliquando bobus interdum uiris agi solita legitur. Quin Heliogabalum non modo uaria, & monstruosa animalia, sed etiam feminas nudas curribus iunxisse, ipsq. ipsum uectum esse, tradunt. Haec porro gestatio in curribus facta olim Romae inter mulieres in maximis delicijs habebatur: ad tantumq. luxum aliquando peruenit, ut eas ipsa uti senatusconsulto uetare, coacti sint Romani. cuius rei gratia cum mulieres iracundiae inter sese conspirassent, ne qua eorum conciperet, neue pareret, atque ita uiros ulciscerentur, Romanos mutasse sententiam, atque iterum illis curribus uti permisisse, scriptis mandauit Plutarchus. In quibus deinceps ne federent, neue equis per urbes ueherentur, M. Aurelius Antoninus philosophus, matronarum consulens modestiae, denuo prohibuit. Neq. minus apud gymnasticos haec ipsa gestatio aestimata reperitur: quando, siue ludos, & sacra certamina spectes, siue medicorum libros perscruteris, in omnibus ea usitata apparebit. Quis quae so nescit nona & nonagesima Olympiade curruum certamen in Olympicos ludos inuectum. Quis ignorat Synoridas, quibus animas nostras Plato in Phaedro elegantissime assimilauit, necnon bigas, quadrigasue curruum genera in publicis sacris frequenter certasse? quod postea studium ita apud Romanos ex cultum, atque auctum fuit, ut pauca, uel nulla fere publica spectacula ederentur, quin curruum certaminibus honorifica praemia proposita spectarentur. Ob quae refert Plinius in quadrigarum certamine, quod Latinarum ferijs in Capitolio celebrabatur,

li. 16. c. 48. &amp; 53.

lib. 7. c. 56.

lib. de aere aquis &amp; locis.

li. 34. c. 17.

Lampridius in uita Heliogab.

lib. 27. c. 7.

In paed.  
Cyri.

Oribasius  
li. 6. c. 25.

2. d. tu. ua.  
cap. 11.

In probl.  
Rom.

tur, pro praemio uictorem absinthium bibere consueuisse, quasi D  
sanitatem in praemium dari ualde honorificum arbitrantur ma  
iores. An uero gratia bellicae disciplinae adipiscendae uestatione  
in curribus uterentur ueteres, nil certi affirmare audeo. Existimo  
tamen, quod, cum ab Homeri aetate usque ad Xenophontis tem  
pora, atque etiam posterioribus saeculis perdurauerit mos, ut in bel  
lis e curribus quoque dimicarent, quemadmodum in equitatione ex  
ercebantur, quo fierent bellis gerendis aptiores: similiter & in cru  
ribus se exercere consueuisse, ne, cum pugnandum erat, tamquam  
inexercitati, & diuersorum agendi currus modorum expertes su  
perarentur. Ceterum quod medici gymnastici similem uestatio  
nem tam pro sanis conseruandis, quam pro aliquibus aegris curan  
dis in usum receperint, clarissime testati sunt Galenus, Antyllus,  
Herodotus, atque Auicenna: qui non modo eam inter gymnasti E  
cae uerae exercitationes reponendam uoluerunt, immo & febrici  
tantibus (quod paucissimis exercitationibus attributum inuenitur)  
tamquam maxime commodam celebraunt. huius etenim quasi  
duo genera effecisse uidetur Galenus, alterum in quo homines uecti  
sedebant, alterum in quo iacebant. atque utraque haec raro in urbe,  
frequentissime per uias, & extra urbem peragebantur. iccirco scri  
ptum est a Plutarcho, Romanos coactos fuisse in Septimontij festo  
prohibere, ne ea die uehiculo uti liceret, ut urbs, & festi celebratio  
non relinqueretur. Nunquid autem sani simul, & ualetudinarij in  
ijsdem uehiculis excernerentur, indicasse mihi uidetur Herodotus,  
apud quem legitur, febricitantes curribus, qui manu ducuntur,  
nec non bigis gestari solitos, atque illos a princiio per triginta sta  
dia moueri, deinde ea conduplicare; hos a stadijs triginta, aut F  
quadraginta initium ducere, & usque ad spatium altero tanto  
maius progredi consueuisse. Sanos uero omnibus curribus, & te  
ctis, & apertis sine ullo discrimine usos esse, uerisimile fit: etsi for  
tasse principes tectis potius, quam detectis uectos credere possu  
mus, quando refert Dion historicus, Claudium Caesarem, dum  
prospera ualetudine uteretur, caputque tremulum, & manus, ac lin  
guam titubantes haberet, primum omnium Romanorum uehicu  
lo undique obtecto gestatum esse, sicuti Plinius iunior ob oculorum  
infirmiorem se aliquando usum illo testatur Epistolarum libro se  
» ptimo, ita scribens ad Cornutum suum: Pareo collega clarissime, &  
» infirmitati oculorum, ut iubes, consulo. Nam & huc tecto uehicu  
» lo undique oclusus, quasi in cubiculo perueni. Ex his igitur omni  
bus cuique cognoscere licet, talem exercitationem non minus cete  
ris



**A**ris a gymnasticis probatam fuisse, quippe quos, & non aurigas motuum omnium ex hac gestatione contingentium facultates, & condiciones probe intellexisse, scribit Galenus. quasi haec exercitatio, quemadmodum & aliae, proprios praefectos, aurigas si possideret; insuperq. communi totius artis magistro subijceretur, qui & modum & mensuram, & qualitatem, & tempus in simili exercitatione obseruanda diligenter praefiniret. Habuerunt ueteres multa curruum, aut uehiculorum genera, ut Plaustrum, Esseda, Pectoritum, Arcinam, Birotum, Cantherinum, Carrucam, Carpentum, Thenfam, Cesium, Couinum, Rhedam, Pilentum, Burdones. quae omnia quod rotis agerentur in hoc erant similia; distabant uero modo forma, modo materia, modo magnitudine, modo alijs. At de his non est quod loquamur, cum uectatio omnium fere eadem esset, ad tu. ua.  
cap. II.

**B** & iccirco medici cuncta sub uno Currus genere sint complexi.

*De gestatione in Lectica & sella.**Cap. XI.*

**L**ECTICAM, atque sellam ob commoditatem potius eorum, qui uel senectute, uel morbo impediti ambulare pedibus non poterant, uel ob delicias, quibus semper homines studerunt, inuentam fuisse, quam ob aliud, non defunt qui opinentur: nec forsan sine ratione; quandoquidem nulla apparet probabilior causa, qua inducti ueteres huiusmodi instrumenta excogitauerint, quam quod equitare, & pedibus ire nequeunt, aliquam rem optauerint, qua domo exire, per urbes uagari, iter facere quam commode ualerent; nisi dicamus, Imperatores, Reges, atque Principes ne in faciendis itineribus a sole, a uento, pluuia tempestate, atque similibus offenderentur, lecticas & sellas undiq. obtegi, & retegias aptas inuenisse, quas alij postea diuites luxus, ac uoluptatis, siue commoditatis gratia, & postremo medici gymnasticaeq. ad usum hominum sibi ipsis conceditorum traduxerint. utcumq. sit, constat, quos nuperrime dixi medicos, atque gymnastas illas ad exercenda saepe ualitudinariorum, rarius sanorum quoq. corpora usurpasse. Quae uero tam lecticae, quam sellae forma fuerit, nil ita certum habetur, quin dubitare cuius liceat; attamen uerisimile est, in ea puluinar, & lectulum stratum fuisse, quo & iacere, & sedere, prout libebat, qui gestarentur, possent. an in ceteris fuerit nostrae dissimilis, uel potius similis; credo non admodum dissimilem exstitisse, nisi quod nostra a mulis, uel equis fere semper gestatur, illa antiquorum ut plurimum a seruis

sex

Lib. 6.

sex portabatur, atq. ob id Hexaphoros nūcupabatur, uti ex his uer-  
sibus Martialis perspicuum sit, in quibus Afrum quendam paupe-  
rem, & iuuenem deridet, quod lectica gestari uellet.

*Cum sis tam pauper, quam nec miserabilis Iruus,  
Tam iuuenis, quam nec Parthenopaeus erat,  
Tam fortis, quam nec cum uinceret Artemidorus,  
Quid te Cappadocum sex onus esse iuuat?  
Rideris, multoq. magis traduceris Afer,  
Quam nudus medio si spatium foro,  
Non aliter monstratur Atlas cum compare mulo,  
Quaeq. uehit similem belua nigra Lybin  
Inuidiosa tibi quam sit lectica requiris?  
Non debes ferri mortuus Hexaphoro.*

similiter & ubi Zoilum carpit, quod lecticam sandapilae siue fere-  
tro mortuorum similem haberet.

Lib. 2.

*Laxior hexaphoris tua sit lectica licebit,  
Cum tamen haec tua sit Zoile sandapila.*

Lib. 6.  
libro. 1. ad  
Cor. suā.

Nam ex his liquido intelligere quisq. potest, lecticam fere semper  
a sex seruis esse gestatam. (In quem usum Cappadoces Martialis,  
Germanos Tertullianus adhibitos scribunt) siq. interdum aliquis  
lecticariorū numerum augere uoluisset, protinus fuisse notatum,  
quemadmodum idem Martialis indicauit, ubi Philippum quen-  
dam insanum uocat, quod ab octo seruis lectica eius ob quandam  
diuitiarum inanem ostentationem per urbem gestaretur,

*Octaphoro sanus portatur Auite Philippus,  
Hunc tu si sanum credis Auite, furis.*

Cum itaq. lectica antiquorum ita se haberet, non modo pro sede  
commoda, uerum etiam conciliando somno dum claudebatur in-  
feruiebat, ut Iuuenalis testatur his uerbis.

Sat. 3.

*Namq. facit somnum clausa lectica fenestra.*

tamq. frequens illius erat usus, ut castra lecticariorum, qui solum  
gerendis lecticis, uel etiam matronis in eis deponendis, ac gestan-  
dis, ut est apud Iureconsultos mentio, destinabantur, pluribus in  
locis haberentur, in quibus & iura ipsis dabantur, & alia in castris  
fieri solita agebantur, quamquam libertis omnibus lectica per ur-  
bem gestari uetitum credam, Suetonij auctoritate inductus, qui  
Claudium imperatorem Harpocrae liberto lectica per urbem ue-  
hendi spectaculaq. publice edendi iustituisse scribit. At qui sel-  
lam duplicem fuisse tradidit Antyllus, siue potius eius interpres;  
alteram, in qua sedebant, quae uel cooperiebatur, uel aperta sine-  
batur,



**A**bat̃ur, & a nonnullis, ueluti a Coelio Aureliano, portatoria sella, ac fertorium dicebatur; alteram in qua iacebant. primam quoq. temporibus nostris uidere licet, cum podagrici, diuites, atq. alij principes delicijs nimis dediti illa quotidie uehantur, qua item uiros magistratum gerentes olim gestari consueuissē, atque inde curulis sellae, in qua tantum sedebatur, nomen emanasse arbitror: secundam, in qua iacebant, non habemus, quod ego sciam, nisi dicamus lecticam nostram illius uicem gerere, atq. ipsis eandem rem significasse lecticam, & sellam iacendo, sedendone idoneam. Cui sententiae plane subscripsisse uidetur Aetius Amidenus, qui inter gestationes, sellas omittens, solum lecticae duplicis mentionem fecit, eius. scilicet in qua lecti sedebant, & eius in qua iacebant. Fuerunt igitur tum lectica, tum sella instrumenta quaedam, quibus diuites, senes, & qui ambulare non poterant per urbes, & in itineribus a seruis uehebantur, quibusq. medici gymnastici ad exercendos ualeitudinis gratia tam sanos, quam infirmos non raro utebantur. narrat enim Galenus, Antiochum medicum iam octuagenarium, & in uiuendo solertissimum, si quando longius ire uellet, modo sella, modo uehiculo gestari solitum. Narrat similiter Plinius secundus, auunculum suum Romae sella uehi solitum, ne caeli asperitas ullum studiij tempus eriperet. Vnde iudicari potest, senes tam in exercendis seip̃s, quam in obeundis priuatis actionibus gestationes in sellis in usu habuisse, perinde ac etiam in languentibus medici easdem usurpasse animaduertuntur, in quibus is modus secundum Herodotum obseruabatur, ut neq. minus quinq. stadijs, neq. plus quam huius duplum similes gestationes producerentur, atq. ita sequenti die obseruaretur; tertio uero die quinq. stadia singulis diebusq. ad triginta stadia addebant. Et ne quis forsan suspicetur, sellam, atque lecticam idem exstitisse, prae ceteris unum Martialem adducere possumus, apud quem obscurum esse nequaquam potest, illas diuersas fuisse, cum ait.

*Lecticam sellamq. sequar? nec ferre recuso*

*Per medium pagnas, sed prior ire, lutum,*

quod similiter his Tertulliani uerbis in libro de pallio confirmatur, Ipsas quoque iam lecticas, & sellas, quis in publico quoque domestice, ac secreta habebantur, eierauere. Iam uero sellarum alias fuisse pellices, alias osseas, nonnullas eboratas, aliquas argentatas, ex Lampridio in Heliogabalo certo sciri potest.

lib. 1. chro.  
cap. 1.

lib. 3. c. 6.

6 d tu. ua.  
cap 4.

lib. epist. 3.

Orib. loco  
citato.

lib. 10.

De



VON agitationem per cunas, & lectulos pensiles, quos duos sub *κλίνης* uocabulo a Graecis complexos sentio, factam inter gymnasticae exercitationes recensere uelim, forsā aliquis mirabitur, cum hac tempestate cunae solis pueris eblandiendis inseruiant, paucissimiq. sint, quibus medici pensiles lectulos parari iubeant: ueruntamen is mirari desinet, si Galenum, Herodotum medicum, Aetium, & Auicennam diligenter legere placuerit: qui cum huiusmodi agitationes inter alias corporum humanorum exercitationes adnumerarint, cur a me silentio praeteriri debeant, non uideo. Nam cunas ob pueros potius, quam adultos excogitatas fuisse non equidem diffiteor, sed Eputo talem motionem interdum uiris cum ad leniendos dolores, tum ad conciliandum somnum non parum adiumenti praestare posse, ut praecclare scriptum est ab Antyllo, & Aetio, apud quos lectus fulcra mobilia iuxta angulares pedes habens nil aliud meae sententia significat, quam cunas ipsas, quas etiam intellexit Celsus, ubi dixit, si ne id quidem est, uni lecti pedi certe funiculus subijciendus est, atq. ita lectus huc, & illuc impellendus. & si Oribasij interpretis nomen *κλίνης* pro lectica transferre maluerit, & ideo omnes illos prorsus falli credo, qui in gymnastica medicorum eas nullū usum habere censeant. Quibus similis quoq. est exercitatio illa puerorū, dū in ulnis a nutricibus gestantur, quae & a medicis, & a Platone pro ipsorum uoletudine mirum in modum probatur. Eadem prope est tam lectulorum, quam balnearum pensilium ratio. quae omnia quoniam ab Asclepiade Prusienſe frequēter usurpata apud FPlinium traduntur, ut is infirmorum uoluptatibus ac iucunditatibus inseruiens penes homines auctoritatem adipisceretur, sicuti in uentori suo gloriam, atque existimationem incredibilem pepere-  
 runt, ita quoq. utentibus multam utilitatem simul, atque delectationem attulisse rationi consentaneum uidetur; atque inde emanasse, ut posteriores medici similem motum ad exercendos homines comprobarint. quamquam pauci, uel nulli (quod ego sciam) talium instrumentorum formam, ac utendi modum tradiderunt, a quibus certo admoneamur frequentem illorum usum aliquo tempore exstitisse. nisi credamus, antiquos scriptores propterea huiusmodi res scribere neglexisse, quia uulgatae, & omnibus manifestae essent. Quae temporibus nostris cum a plerisque ignorentur, opere-

Oriba lib.  
 6. coilec.  
 lib. 3. c. 6.

7. de repu.

lib. 16. c. 3.



D

**A** operaepretium me facturum spero, si breuiter, quid sentio, in medium afferam. Nam de lectulis pensilibus, quos primum ab Asclepiade excogitados tradit Plinius, opinor eos fuisse lectos quosdam paruos modo ex lignis, modo ex aere, modo ex argento (maiores nostros etiam argenteos lectos habuisse scribit Plinius) constructos, qui quattuor angulis funibus ad cubilium laquearia alligabantur, ita ut a terra sublatis aliquantulum quasi in aere pendere uiderentur. Balnea similiter pensilia a Sergio Orata, teste Plinio, primum inuenta, non quae supra tecta fiebant, aut concamerata loca, ut uoluerunt aliqui, sed nulla alia fuisse credo, quam labra illa uel marmorea, uel aenea, uel lignea ad lectulorum imitationem laquearibus appensa, quo minimo quolibet manuum impulsu alias leniter, alias uehementius agitari ualerent. quod Seneca ad Lu-

lib. 26. c. 9.

lib. 33. c. 11.

lib. 9. c. 53.

E

**B**acillum scribens nobis manifestauit his uerbis. Balnearum suspensura inuenta est: ne quid ad lautitiam deesset. His igitur motibus quoscūq. exerceri medici praecipiebant, huic uni potissimum studebant, ut motum citra laborem, lassitudinemue ullam afferrent: deinceps curabant, ne in exercitatione illa iucunditas desideraretur, quae profecto magna in lectulis, at maxima in balneis reperiebatur, nempe quae praeter suauiissimum illum motum, aquae delectationem addebant, dum ea mollissime blandaq. titillatione quadam singula corporis membra tangebant. si namq. balnea pensilia ea fuisse intelligantur, quae supra tecta fierent, quomodo in illis maior illa uoluptas, ob quam secundum Senecam & Plinium excogitata fuerunt, reperiretur, quam in alijs, non uide. J. De pensili lecto dixit Herodotus, gestationem in illo tamdiu faciendam esse,

**C**se, quamdiu quispiam in sella gestatus quadraginta stadiorum iter conficiebat. alteri tamen eiusdem auctoris sententiae libentius acquiesco, uidelicet huiusmodi exercitationem, quanta esse debeat, facile numero definiri non posse. quod non tantum in his, sed & in omnibus alijs sentio ob uarias, ac diuersas aegrotantium affectiones, quibus non eadem ullo modo conuenire posse, omnes uel mediocriter in medica arte periti uno ore praedicant. Lectulo pensili simile aliud instrumentum ueteres habuisse inuenio, quod *σκιμπίδιον* Graeci, scimpodium Latini eodem uocabulo appellarunt. hoc licet nusquam appenderent, erat tamen uel lectus paruus, uel quid in formam lecti pensilis constructum: atque ipso per urbes, & per uias tam uiri quam mulieres gestabantur, ut Dion historicus demonstrat, scribens, primo Augustū ac Tiberium in scimpodij quandoq. uehi solitos, cuiusmodi mulieres tempore suo ge-

Gymnastica M stabantur,

stabantur, secundo quod Seuerus, dum Britanniam obiret, scimpodio undiq. obiecto ferebatur. Ceterum qualis huius instrumenti figura exstiterit, haud satis constat: putandum est tamen sellam fuisse ita fabricatam, ut lectum plumeum paruum caperet, ita uinctū, ut pendere uideretur, in quō si non penitus, saltem ex aliqua parte, qui ferebantur, iacebant. & undique, ne ab aeris iniurijs laederentur, cooperiri poterant. hoc intellexisse meo iudicio uidetur Lucretius, cum Crispinum quendam mordens dicebat.

Sat. 1.

*Qui dedit ergo tribus patris aconita, uehatur  
Pensilibus plumis, atque illinc despiciet nos?*

de eodem interpretanda est haec inscriptio quam mihi dedit Aldus Manutius Pauli doctissimi, & eloquentissimi filius eruditissimus, quamq. Parma ad Andreā Naugerium olim allatā retulit.

D. M

L. ÆMILI. VICTORI. QVI. PRIDIE. NATALEM. SVVM  
VICESIMVM. ET. SECVNDVM. PRVNA. IN. PENSILI  
POSITA. VRGENIE. FATO. SANVM. IPSE. NECA-  
VIT. SE. L. ÆMILIVS. VICTOR. PRINCIPALIS. ET  
ÆLIA. VENERIA. FILIO. PIENTISSIMO

ET. SIBI

10. Meth.

neque aliud significauit Galenus, quando balnea ingrediendi modum heceticis praescribens haec scriptis mandauit: *ἄρως ἐν τῷ ἐλλομαὶ νομίζονται μὲν ὅτι τὴ συνήτοδος εἰς τὸ βαλανεῖον* id est, agrotantem uolo portari in scimpodio ad balneum. neque aliud Libanius rhetor in libro de sua ipsius uita intellexit, dum dixit: cum do-

lib. 19. c. 10.

misum, in lecto iaceo; ubi uero in schola, in scimpodio. sicut etiam idem intellexit Gellius, ubi scribit, se Frontonem Cornelium pedibus grauius aegrum in scimpodio Graeciensi cubantem inuenisse. Patet itaque, non modo ob delicias atque uoluptates a maioribus nostris lectulos, ac balneas pensiles, nec non scimpodia; uerum etiam, & a medicis gymnasticis ad exercenda ualitudinariorum corpora usurpata fuisse. Quale porro fuerit instrumentum illud machinamentum raptorium & macron sparton a Coelio Aureliano uocatum, qualisq. apud eundem recussabius fera Italica nominata, quibus duobus gestabatur, nondum mihi plene compertum est, cum a nullo alio auctore ipsorum mentionem hucusque factam inuenerim. nisi fuerit, ut supra diximus, petaurum, uel potius sit Coelii contextus deprauatus.

lib. 3. c. 6 &  
lib. 5. c. ul.

De



**I**NTER gestationis species, quae plures exercendis corporibus existerunt, navigationem quoque reposuit Antyllus, quem secutus Actus, & post eum Auicenna manifeste eam pro exercitatione habitam demonstrat; id quod utrique non tam ab experientia meo iudicio desumpserunt, quam ab antiqua diuini Hippocratis sententia, qua navigationem & mouere corpus, & perturbare dixit. nisi quod Auicenna navigationem inter debiles exercitationes adnumerauit, Hippocrates uero eam corpus magnopere perturbare asserit, id quod potius uehementis quam remissi motus argumentum uidetur. Hac navigationis exercitatione duas praesertim gymnasticas, sed non admodum **B**usas inuenio, medicam scilicet, & bellicam. Medici ea utebantur uel ad aliquorum sanorum habitus conseruandos, uel ad nonnul-  
lorum aegrotantium sanitatem comparandam. ad sanos utebantur navigatione, quod (ut ab Aristotele scriptum est) mare ob placidas aspirationes salubritatem insignem facit, unde nauigantes semper coloratiores existunt, quam in paludibus degentes. Ad aegrotos uero, quoniam idem humores putridos, ac nocuos tum uomitu, quem frequentissime insuetis praesertim parit, tum uentis ac uaporibus siccis exficcare natum est. quare dicebat Auicenna navigationem  
leprae, hydropisi, apoplexiae, stomachi frigiditatis, nec non inflammationibus eiusdem magnopere prodesse. Plinius uero & phthisicis, & sanguinem excreantibus adiuuentum asserre Annaei Gallio  
nis post consultum ita curati exemplo testatus est. qui item ab huiusmodi affectis Aegyptum peti non ob terram ipsam, sed propter nauigandi longinquitatem censuit, ut etiam eius Nepos Plinius secundus Zosimum libertum sanguinem reiectantem eo semisse, & confirmatum a ualitudine rediisse narrat. quamquam auctor ille nomine Plinij falso inscriptus in lib. 1. de re med. senserit phthisicis utilius esse in saltibus morari, ubi pix nascitur, quam in mari nauigare, & marina loca uisitare. quod etiam traditum est a Marcello medico. nam & Galenus 1. x. de simpl. medic. ubi de terra Samia loquitur, memorat, multos pulmone ulceratos Roma ob id in Libyam profectos annis aliquot inculpatos uiuuisse, postea uero morbum recruduisse, ubi non pari cura uiuebant. Modus in navigatione ualitudinarijs obseruatus sic ab Herodoto describitur, quod a sexaginta stadijs incipiebant, & in duplum horum desinebant. Porro navigationis plures fuerunt differentiae, quando aliae

4. Aph. 14.

1 partic.  
Prob. 54.

3 1. doc. 2.

cap. 2.  
lib. 31. c. 6.

lib. 5. epist.

Cap 6.

M ij in

In lib. de  
causis na.

in mari, aliae in fluminibus, aliae in magnis, aliae in parvis nauibus, aliae remis, aliae remulco aliae uento aut uehementi, aut placidiore fiebant. De nauigatione per flumina traditum est a Plutarcho, eam minus nauseam producere, quam mare, quod tā odor, quam timor e maris adpectu proficiscentes corpora perturbant, atque sic uomitum cient, quae res a fluminibus minime contingit. contra Coelius Aurelianus in inueteratis capitis doloribus ceteris praetulit longam per maria nauigationem, quoniam (ut ipse inquit) fluminales, uel portuosae nauigationes, nec non stagnorum, incongruae iudicantur, nimirum quae caput terrena exhalatione humectantes in frigidant, maritimae uero latenter, atque sensim corpus aperiunt, & falsae proprietatis causa corpus adurunt, atque eius habitum quadam mutatione reficiunt. Hic igitur fuit apud gymnasticos medicos nauigationis usus, quam pariter bellicae studiosos amplexos fuisse diximus; quandoquidem Naumachiae illae, quae a Romanis in circo uel aliquo terrae sinu prope Tiberim manufacto tali exercitationi designato repraesentabantur, fuerunt quidem ad populum oblectandum secundum aliquos praecipue institutae, quales illae quas ab impurissimo Heliogabalo in Euripis uicino plenius interdum exhibitae tradit Lampridius: attamen probabilis est quoque apud me, huic summopere illas inseruisse, ut in ipsis ad naualium pugnarum disciplinam acquirendam milites exercerentur. atque ad hoc existimandum ea ratione potissimum adducor, quod Romani, Polybio referente, primo bello punico Carthaginensibus mari bellum indicturi milites in nauali disciplina exercuerunt. sicuti etiam scribit Suetonius, Augustum, dum contra Pompeium pugnaturus esset, in portu Iulio apud Baias a se effecto milites in nauali exercitatione tota una hieme detinuisse. ut hinc clarum esse possit, Romanos exercendis copiis suis tam mari, quam terra operam semper dedisse, atque huius studij gratia naumachias instituisse, & non modo pontem naumacharium ea ratione nuncupatum, quem concrematum ex larice in Raetia caeso Tiberium refecisse scribit Plinius, habuisse, uerum etiam locum peculiarem, cuius uestigia adhuc manent, quemque tempore Naumachiae tanta aqua replebant, ut mare quoddam uideretur, sicuti uenustissime Martialis demonstrauit, ubi naumachiam a Domitiano imperatore editam hoc carmine descripsit.

Lib. 16. c. 3

Lib. 1.

*Si quis ades longis serus spectator ab Oris,  
Cui lux prima sacri muneris ipsa fuit,  
Ecce decipiat ratibus naualis Eryxo,*

Et



*Et par unda fretis, hic modo terra fuit,  
Non credis? spectes dum laxent aequora Martem,  
Parua mora est, dices, hic modo pontus erat.*

Sed ne frustra in superioribus dixisse uidear, gymnasticam medicinam atq. bellicam praecipue nauigationis exercitium habuisse, illud unum sciri uolo, in ludis quoque, quos athleticae partem esse ostendimus, aliquando similem exercitationem locum habuisse, at propter ingentem apparatus necessarium raro fieri consueisse. quod enim Virgilius de Aenea in Anchisae funere, una cum ceteris ludis naumachiam celebrante finxit, aut uerum extitisse, aut non sine ueri imitatione credendum est, quandoquidem alij ludi, qui ibi facti a Poeta pinguntur, si ueri non fuerunt, saltem uerorum imitationes fuisse, nemo negabit. Inter nauigationis species piscatio non sine nauigijs facta similiter ab auctoribus adnumeratur, atque apud Plautum exercitationis gymnasticae uicem subiisse uidetur, cum in Rudentis fabula piscatores ita loquantur,

*Ex urbe ad mare huc prodimus pabulatum,*

pro exercitio Gymnastico, & Palaestrico hoc habemus. quae tamen piscatio cum a Platone improbata sit, quod neq. animus, neque corpus in ipsa exerceatur, iure merito eam tamquam nulli utilem omnes fere gymnastici reiecerunt, nisi quod Galenus ipsam inter exercitationes, quae simul opera sunt, reposuisse uidetur, sicut & Auicenna ingredientem piscatorias naues debiliter exerceri censuit, quorum sententias duabus de causis infirmas reputare debemus, tum quia neuter eorum explicat, quid boni afferat piscatio, declarauit, quasi exercitationem huiusmodi non admodum pro Charent, sed communem potius quandam sermonis consuetudinem sequerentur; tum quia ipsemet Galenus piscatorum habitus du-  
ros atq. aridos esse dixit. cuius ariditatis ratione Aristoteles piscatores marinos pilis rufis praeditos esse antea scripserat. unde medici qui bonum habitum corpori exercitationibus acquirere student, quomodo durum & aridum efficere piscatione uelint, non uideo; praeter quam quod cunctae prope piscationes sub sole, & in locis saepe malo aere plenis peraguntur, una excepta maritima: ut his omnibus credere cogamur, piscationis laborem medicos parui aestimasse. Neq. tamen defuerunt Imperatores, qui exercitationis cuiusdam gratia interdum piscarentur, ceu de Caes. Augusto scriptum est a Suetonio, & de Alexandro Seuero a Lampridio, de quo ita scribit. Vfus uiuendi eidem hic fuit. primum ut si facultas esset, id est si cum uxore non cubuisset matutinis horis in lario suo, in quo

Gymnastica

M iij &

5. Aca.

In iophist.  
& 7. d leg.

1. d. tu. san.  
cap. 8.

6. d. comp.  
med. fm l.  
18. partic.  
prob. 2.



& diuos principes, sed optimos electos, & animas sanctiores, in D  
queis & Apollonium, & quantum scriptor suorum temporum di-  
cit Christum, Abraham & Orpheum, & huiusmodi deos habebat,  
ad Maiorum effigies sacra faciebat. Si id non poterat pro loci  
qualitate uel uetabatur, uel piscabatur, uel deambulabat, uel ue-  
nabatur. Haec I. ampridius. Quid autem fuerint piscatorij ludi, qui  
quotannis mense Iunio trans Tiberim a praetore urbano pro pisca-  
toribus Tiberinis, auctore Festo, agebantur; nondum ita certus  
sum, ut tuto affirmare queam, athleticam gymnasticam, cuius lu-  
dos fuisse diximus, piscationis exercitium habuisse.

De Natatione. Cap. XIV.



**M**AGNA & fere incredibilis apud ueteres fuit semper na-  
tationis existimatio, tantumque per plura saecula illius  
usus uiguit, ut non minus pueri natandi artem, quam pri-  
ma litterarum elementa edocerentur. quo tempore cum  
nulla maior ignorantiae nota iniri posset, quam dum aliquis nec  
litteras, nec natare scire dicebatur, factum fuit, ut posteriores illud  
in proverbium contra bardos, & prorsus inertes continuo recepe-  
rint, adhucq. ita loquendi consuetudo permaneat, quando natan-  
di peritia si non eosdem honores obtinet, quibus antea ceteris saeculis  
afficiebatur, saltem nec penitus neglecta, nec inutilis iacet. Ratio  
enim, qua impulsu maiores nostri natandi scientiam tanti fecerunt,  
haec una iudicio meo existit, quod primis illis temporibus apud  
respub. quascumq. uiri fortes prae ceteris, ut scribit Aristoteles, ho-  
norabantur, quasi ab his solis & ciuitatum salus, & imperij propaga-  
tio, penderet: & ob id quisq. uel saltem maior nobilium, atq. etiam  
aliorum pars comparandae fortitudini usque a primis incunabilis  
incumbebat. Quocirca, ut in naualibus quoque pugnis, quae tunc  
frequentius committebantur, in transeundis uadis, ac fluminibus  
homines nandi arti confisi pericula magis euadere possent, mi-  
nusue formidarent, (quando saepe numero milites mase ingredi  
coacti ob nandi ignorantiam suffocabantur, quemadmodum exer-  
citui Cyri euenisse memoriae prodidit Xenophon) sicq. fortiores  
inter aquarum pericula fierent, natationis peritiam extulerunt; qua  
etiam ratione Romani ueteres, ut Vegetius scribit, quos tot bella, &  
continua pericula militarem disciplinam docuerant, campum Mar-  
tium Tiberi uicinum delegerunt, in quorum altero armorum exer-  
citationes inirent, in altero sudorem, pulueremq. diluerent, ac si-  
mul

Scit. 17.  
Prob. 5. &  
2. Rhe. c. 4

De Cyri mi-  
noris expe-  
di.

lib. 1. de re  
mili. c. 10.



**A** mul natate perdiscerent; ut his rationibus, ac Vegetij auctoritate facile sit iudicatu, militarem gymnasticam natandi exercitatione non caruisse. Ceterum posteriori tempore non modo natatio ob dictas rationes usurpata reperitur: uerum etiam ob ualitudinis conseruationem, nonnullarumque affectionum curationem medicis gymnasticis ipsam probatam fuisse Antyllus testatu reliquit. quod item sensisse uidetur Galenus in primo ad Glauconem, ubi laborantibus tertiana febre concedit, ut ungantur, & balneum ingrediantur, ibique madefiant, & si uelint, etiam natent. Quod enim natatio exercitationis loco habita fuerit, praeter Oribasij auctoritatem de ea inter ceteras exercitationes tractantis, & a lauacione de qua libro postea decimo sumissime scripsit separantis, ipsa quoque ratio persuadet, nempe quia in huiusmodi motione insigniter uniuersum corpus & mouetur, & laborat, ut Aristoteles aliquando eam cursui comparare non ineptum duxerit. Galenusque pueros temporis sui in aquis *πομπὰ ἐν ἡμέρῃ καὶ νύκτι* facere consueuisse scripsit. Quo pacto uero similis exercitatio perageretur, tamquam res uulgatissima silentio praeterita fuit fere ab omnibus, uno excepto Antyllo, qui nataturos prius moderate unxisse, & frictione corpora praecalfecisse, deinde euestigio in aquam se proicere debere uoluit, quasi omnes sanitatis gratia natantes eas regulas obseruarent. Quo autem in loco natationis exercitatio ageretur, ita apud auctores obseruauimus, aliquando in ipsis gymnasijs, siue priuatis balneis, aliquando extra esse factam. In gymnasijs adhuc duobus modis natabant, uel in piscina, quam in frigidario fuisse superius demonstrauimus: (tamen si piscinas apud Varronem, & alios Latinae linguae auctores proprie loca piscibus alendis, & saginandis dicata significare credatur) uel in labris illis amplis, quae adhuc Romae ui suntur. Quod in piscinis, quae in frigidario thermarum aedificatae erant, quasque thasio lapide aliquando circumdatas fuisse tradit Seneca, natarent, omnium clarissime ostendit Caecilius Plinius qui in Epist. lib. 2. uillam suam exactissime depingens de balneis eius ita scribit. Inde balnei cella frigidaria spatiosa, & effusa, cuius in contrarijs parietibus duo baptisteria ueluti eiecta sinuantur, abunde capacia si innare in proximis cogites, adiacet unctorium, hypocaustum, adiacet propnigeum; balnei mox duae cellae magis elegantiores, quam sumptuosae. Sed hoc clarius explicat lib. 5 ubi Tuscos suos describens inter cetera haec habet. Inde apodyterium balnei laxum, & hilare excipit cella frigidaria, in qua baptisterium amplius, si natate latius, aut tepidius uelis. Ex quibus omnibus satis apertum

M iij est,

7. collec.

13. partic.  
Prob. 3.  
4. De locis  
affect.  
Oribasius  
lib. 6. c. 27.

Epist. 7. &  
13. lib.

”

”

”

”

”

”

”

”



est, in gymnasijs siue balneis ueteres nare solitos, atq. in frigidarij D  
baptisterio alias piscina uocata, de qua mentionem fecit Tertullia-  
nus in lib. de baptismo, & de qua existimo locutum Galenum dum  
in 7. Methodi siccitate uentriculi laborantes curandi rationem edo-  
cēs magis laudat lotionem in balneo factam *ἐν ταῖς πολυμύθραις*.  
id est, in piscinis natando institutis, quam *ἐν τοῖς μικροῖς πύλοις*.  
quamquam etiam piscinam interdum in area gymnasiolorum aedifi-  
catam credo, ut testatur Plinius loco nunc citato, in quo post dicta  
uerba ait. In area piscina est: & ante Plinium Martialis, qui libro. 5.  
Ligurini cuiusdam insulsi importunitatem describens dixit,

*In thermas fugio, sonas ad aurem,*

*Piscinam peto, non licet natare.*

ni uelimus Martialem potius de publica piscina locutum esse, quā  
fuisse Romae, ex multis, & maxime ex Regionum fragmento sub E  
porticu Capitolina intelligere possumus, ubi Vici publicae piscinae  
clara mentio habetur, de qua ita Festus Pompeius. Piscinae publi-  
cae hodieq. nomen manet, ipsa non exstat, ad quam & natatum, &  
exercitationis alioqui causa ueniebat populus: unde Lucilius ait,  
Pro obtuso ore pugil, piscinensis res est. De huiusmodi piscinis  
scriptum est a Dione Maeenatem omnium primū in urbe aqua-  
rum calidarum natatoria instituisse. Quod uero in labris illis simi-  
liter natarent, uel saltem natantium instar mouerentur, conijcio cū  
ex magnitudine labrorum, tum ex uerbis Galeni in 1. ad Glauco-  
nem, quando in tertianae curatione natationem in aqua commen-  
dat: quod de piscinis gymnasiolorum nequaquam intelligi debet;  
tum ex Coelij Aureliani uerbis, qui in capitis dolore atque etiā in  
arthriticis curandis natationem minime sub dio factam, nec non P  
feruentem, atq. etiam frigidam probans, duo demonstrat, primum  
in locis clausis & etiam apertis, qualis erat areae piscina, alterum tū  
in aqua calida, quam frigida natari solitum, unde elicio natationē  
feruentem solum in labris factitatum. q. si Plinius in locis paulo an-  
te citatis piscinae calidae mentionem fecit, sub hisce uerbis, Cohae-  
ret piscina calida mirifice ex qua natantes mare aspiciunt, de calefa-  
cta ui solis, & maritimo situ potius quam de feruefacta ab igne, ut  
intelligit Coelius, uerba fecisse uidetur. Quae extra gymnasia, siue  
priuata balnea efficiebatur natatio, modo in fontibus latissimis,  
modo in lacubus, modo in fluminibus, modo in ipso mari ageba-  
tur. de quibus sermonem habens Aristoteles, dixit, melius in mari,  
quam in fluuio natari, diutiusq. ibi moram trahi, quoniam ueluti  
mare aquae suae corpulētia crassitueq. maiora, quam dulces aquae  
susti-



**A** sustinet onera, ita facilius corpora hominum eleuata tenet, & consequenter minus illa penetrare potest, cum dulces aquae ob tenuitatem suam citius & leuius illabatur. Extra balnea quoque apud aliquas nationes loci peculiari nando construebantur, & ideo *κολυμβήθραι* uocabantur, sicuti legitur apud Ioannem Euangelistam de Iesu Caeco, dicente, *παγε, εἰς τὴν κολυμβήθραν τῆς σιλωάμ, καὶ νίψαι* ubi natatoriam Siloe antiquus interpret transtulit. Itaque natationem arcendis morbis, sanisque corporibus exercendis & conseruandis usitatam fuisse, iam satis patet: quando item Aristoteles scripsit natantes in mari salubriter exinaniri. uerumtamen illud animaduerti uolo, plerumque ob delectationem, & ad ardores & siccitates temperandas homines natare consueuisse, cuius gratia in aestate dumtaxat natari solitum fuit.

Cap. 9.

B

De Venatione.

Cap. XV.



**P**RAECLARISSIMA extat Galeni sententia, ex omnibus corporum exercitationibus eam proculdubio utilissimam uideri, quae nedum corpus fatigare, uerum etiam animam oblectare ualeat, & ideo sapientissimos illos haberi debere, qui in uenatione eam exercendi corpora formam inuenerunt, in qua mirifico quodam modo labores uoluptate, quasque laudis cupiditate ita temperantur, ut facile iudicari non possit, maior ne sit corporis, an animi motus. Accedit huic, quod natura ipsa, quae animalia cuncta hominis causa produxit, uenationem quasi praecipere, & acceptam habere, ut scripsit Aristoteles, uidetur, quum in ipsa proprias possessiones acquirere conetur, spectaculumque nullo scelere contaminatum exhibeatur, sed simul & corporis robur, & animi uigor augeatur. Ex quo nemo non uidet, quam prudenter fecerint medici, qui pro exercendis corporibus, iisque ualidis, & sanis conseruandis uenationem tantopere aestimarunt, cuius nimirum studio antiqui illi medicinae parentes Chiron, Machaon, Podalirius, Aesculapius usque adeo, sicut refert Xenophon, arserunt, ut non minus in ea laboris, quam in artibus, in quibus ualde excellabant, sibi impendendum quotidie putarent. Neque uero solam medicinae gymnasticam huiusmodi exercitationem, sed bellicam quoque & athleticam recepisse, probasseque credendum est; si quidem uel delectationem, & gloriam, quarum gratia athletae laborabant, uel militarem peritiam & fortitudinem, quibus bellicae gymnasticae exercitatores inuigilabant, si spectemus, cumque

In lib. de ludo paruipilar.

i. Polit.

In libro de ven.



cumulatissime omnes in uenationis exercitio reperiuntur, atque  
 in eo praesertim, quod non in auibus decipiendis, sed in terrestribus  
 animalibus sine dolo capiendis laboriose uersatur, de quo magis  
 nostram hanc tractationem intelligi debere uolumus. Et ne sine il-  
 lustrum auctorum testimoniis hanc sententiam audacter nimis pro-  
 ferre uidear, quomodo unaquaeque gymnastica uenandi exercita-  
 tione uisa sit, iam inceptam uiam insequens demonstrare conabor.  
 Quod enim illa bellicae fortitudini assequendae maximum, adiu-  
 mentum praebere putaretur, locupletissime testatur secit Plato, qui  
 postquam in Thaeeteto, & 7. de legibus. uenandi disciplinam in tres  
 species, aquatiliam scilicet, uolatiliam, & terrestriam animalium di-  
 stinxisset, improbatis aliis duabus pro iuuenum educatione, de terre-  
 strium uenatione in fine 7. de legibus. ita concludit. *περὶ δὲ τὸ μόνον θή-  
 ρυσίς τε, καὶ ἄγρια λοιπὴ τοῖς παρ' ἡμῶν ἀθληταῖς, ὧν ἡ μὲν τὴν ἐν δόξῃ  
 αὐτῶν, καὶ μέρη νυκτερεῖα κληθεῖσα, ἀργῶν ἀνδρῶν οὐκ ἀξία ἐπαινεῖ, ἐδ'  
 ἢ τὸ δὲ παύματα πόρων ἔχουσα ἀρκυσίτε, καὶ πάγαις, ἀλλ' ἐφίλοπό-  
 νει ψυχῆς νίκην χειρὶ μένων τὴν ἀγρίαν τὴν θηρίων βόμην, μὲν δὲ τὴν αὐτῶν  
 λοιπὴν καὶ ἀρίστην ἢ τὴν τετραπόδων, ἵπποισι, καὶ κυσὶ, καὶ τοῖς ἐαυτῶν  
 θήρα σώματι, ὧν ἀπ' αὐτῶν κερατῶσι δρόμοις, καὶ πληγαῖς καὶ βολαῖς  
 αὐτοὶ χεῖρες θηρεύοντες ἐσοῖς ἀνδρείας τὴν θείαν ἐπιμελές. id est, Soli  
 itaque terrestrium uenatio, capturaeque, athletis nostris reliqua est,  
 atque harum, quae dormientia animalia peculiari uocabulo no-  
 sturnae uocata persequitur, segni bus conuenit, nullamque meretur  
 laudem, sicuti nec illa, qua laborum intermissiones habens retibus,  
 & laqueis non laboriosi animi uictoria ferarum robur euincere co-  
 natur. unde solam illam optimam esse relinquitur, in qua homines  
 quadrupedia equis, canibus, & propriis corporibus uenantur, quos  
 omnes superant illi, qui fortitudinis diuinae possessionem curantes  
 propriis manibus currendo, feriendo, & iaculando uenationi ope-  
 ram nauant. Ex quibus uerbis clare patet, quantum Plato in com-  
 paranda fortitudine bellica diuina ab ipso nuncupata, uenationem  
 dixerit exercitatoribus militaribus conferre. quos quomodo ipse  
 sub ἀθλητῶν nomine comprehendat, superius indicauimus. Euiden-  
 tius, quam Plato, locum hunc explicasse uidetur Xenophon, qui  
 de Cyro in eius paedria ita scriptum reliquit: *δὲ πολεμικῆς δὲ ἐνέ-  
 κα ἀσκήσεως ἐπὶ θήραν ἐξῆγεν, ὥσπερ ἀσκεῖν ταῦτα ὧν ἐποχρῆ-  
 ναι, ταῦτα τὴν ἡγεμόνος καὶ ὅλων ἀείψην ἀσκήσιν πολεμικῶν εἶναι, καὶ  
 ἵππι καὶ δὲ ἀληθινῶν. id est, Exercitationis autem bellicae gra-  
 tia eos ad uenationem educebat, quos haec exercere oportere exi-  
 stimabat, hanc ratus & omnino bellicarum exercitationum opti-  
 mam,**



**A**nam, & equestris uerissimam. Quo in loco nemo non uidet, quam aperte uenationem ad exercitationem bellicam omnium maxime conducere censuerit. unde postea in lib. de uenatione iuuenes ad capescendam hanc exercitationem duabus praecipuis rationibus adhortatur; tum q̄ corporibus bonam ualitudinem comparat: tum q̄ eos ad bellum maxime instituit, strenuosq. milites, & ceteris rebus agendis idoneos reddit. At Aristoteles non tantum bellicae exercitationi uenandi studium conducere uoluit, quinimmo illud ipsius partem manifesta oratione fecit: ut nulla amplius dubitatio super sit, quin inter ceteras militari gymnasticae inseruientes exercitationes uenatio quoq. locum obtinuisse debeat. Quod uero nec athletica professio huiusce generis exercitio caruerit, uenationes in amphitheatris ab Imperatoribus saepe numero repraesentatae & apud Latines scriptores mirum in modum celebratae demonstrant: quae licet ab hac nostra multum diuersae fuisse appareant; illius tamen speciem praeseferebant, nempe cum bestiarum, atq. alij mortis supplicio condemnati eo prorsus modo aduersus feras usq. ad alterius interitum (ut refert Suetonius) contenderent, quo uenatores contra minus immanes belluas pugnare consueuerunt. De medicorum gymnastica, quod scilicet uenationem ualitudini, & bono corporis habitui comparandis, tuendisq. probarent, nemini non constare arbitror, quando, praeter Xenophontis sententiam citatam, praeter Galeni auctoritatem, qui inter exercitationes corpori sanitati inseruientes eam reposuit, ludoq. paruae pilae in hoc solum inferiorem fecit, quod maiori apparatu indigeat, propterea nec artificibus nec civilibus negotijs implicitis conueniat; praeter iuniorem Plinium, qui uenatione corpus sanum conseruasse insinuat, praeter aliorum argumenta, unum Rasis Arabis medici eruditissimi testimonium sufficere potest, apud quem legitur, contigisse in quadam peste, ut, dum omnes fere perirent, soli uenatores ob summam ualitudinem assiduis exercitationibus partem incolumes euaserint. ne silentio praeterea Lacedaemonios, a quibus olim ad cenam Dionysius Syracusanus acceptus, se cibis apposis delectari negauit. cui statim respondit coquus, ideo illud euenisse, quia nec in uenatu, nec in cursu laborauerat, & ideo siti & fame carebat, quibus Lacedaemoniorum epulae condiebantur. Itaq. mirari nullo pacto debemus, si Mithridatem, quem usq. adeo sanitatis, & uitae studiosum fuisse scimus, uenationi ita auide operam dedisse legimus, ut septem annis, neq. urbis, neq. ruris tecto usus sit. Ergo manifestum cuius iam esse potest, quantum in exercendis pro ual-

lib. 1. poli.  
cap. 5.

2 de tuen.  
san.  
In libro de  
ludo par-  
uae pilae.

lib. 5. epist.

in. 30. con-  
tract. 13. c.  
3.

lectu-

letudine corporibus uenatio apud ueteres aestimata fuerit. cuius **D**  
 cum multae essent species, quarum aliae retibus, aliae laqueis, ui-  
 sco, & aucupijs, aliae carniuoris, & rapacibus auibus, aliae canibus,  
 sagittis, uel puris, uel tinctis; quas ideo Gallos uenatores hellebo-  
 ro inficere consueuisse tradit Plinius, quia circumciso uulnere ca-  
 ro tenerior sentitur: aliae armis modo in uolatilia; modo in terre-  
 stres belluas peragebatur: illas uenationes aptiores existimatas arbi-  
 tror, in quibus homines tam pedibus euntes, uel currentes, quam  
 equis uecti feras canibus, & armis insectabantur; nempe quas tum  
 corpora magis exercere, tum sensus omnes acuire, tum maiorem  
 animis uoluptatem afferre nemo negarit. Eam enim uenationem,  
 quae cum accipitribus & asturibus aduersus aues hisce temporibus  
 exercetur, an commendarint antiqui medici, affirmare nequeo,  
 quod, licet Aristotel. memoriae prodiderit, in ea Thraciae parte, **E**  
 quae olim Cedropolis uocabatur, homines societate accipitrum  
 per paludes aucupari consueuisse; nihilominus genus illud uena-  
 tionis nostrae ualde dissimile fuisse uidetur, quandoquidem illi ip-  
 si lignis, quae manibus tenebant, arundines & fruteta mouebant,  
 unde aues ob strepitum excitatas euolantesq. accipitres desuper in-  
 sectabantur, quorum metu aues perculsae terram repetebant, ibi-  
 que percussae baculis a uenatoribus capiebantur, & earum partes  
 accipitribus distribuebantur; nostrum uero accipitribus, atque astu-  
 ribus edoctis peragitur. quod antiquos ignorasse & Constantini  
 Imperatoris aetate inuentum esse, insinuat Iulius Firmicus: sicut  
 etiam ignorarunt eam uenationem, quae canibus arte quadam in-  
 structis, & retibus aduersus qualeas, perdices, & fasianos exercetur.  
 Sed de his satis. **F**

*Explicit Liber Tertius.*



# ARTIS GYMNASTICAE

## LIBER. QVARTVS

*De ratione agendorum, & de exercitationis usu. Cap. 1.*



**C**ognoscere gymnasticae originem, eiusque species, & specierum (ut sic dicam) species ab antiquis traditas, ac in usu habitas, iam clara, quantum conceditur, effecerimus, ad perficiendum tractationis nostrae institutum relinquatur, prius uniuersales, communesue exercitationum omnium regula tradere, quarum ductu non modo singula cognoscere, uerum etiam uti unusquisque possit: deinceps ad particularia & magis propria transeundum erit, ut in singulis exercitationibus, quid boni, & quid mali resideat, facilius pernoscere, & cognitum partim amplecti, partim effugere ualeamus. Fuiisset profecto inanis prope labor, ac uanum studium exercitationes usque adeo apud ueteres celebratas peruestigasse, nisi etiam utilitates, & commoda, quorum gratia totam gymnastam & condiderunt, & in quotidianum medicorum usum eduxerunt, perspecta & clara haberent illi, quibus haec nostra lectitare, ijsque ad sanitatis profectum non oscitanter uti placuerit. Atque in hoc ideo magis mihi elaborandum esse censeo, quoniam Galenus Hippocratis atque Platonis placita secutus in omnibus quidem artibus, sed praesertim in medicina uniuersales methodos parum iuuare clamat, nisi particularium tractationes, ac indiuiduorum speculationes accesserint, quibus tum res communi methodo inuentae certius confirmantur, tum earum similitudines ac dissimilitudines, unde omnis humana deceptio, ut in Phaedro scripsit Plato, principium sumit, probe discernantur. Hanc igitur ab antiquis philosophis, atque medicis laudatam uiam incedentes, tractandorum omnium ab ipsius exercitationis natura initium capiemus: quam cum definierimus motum quendam corporis esse, atque omnem motum necessario differentiae nonnullae sequantur, nimirum uehementia, remissio, celeritas, tarditas, & similia: & praeterea in quouis motus localis genere corpus quod mouendum est, locus ubi moueri debet, tempus in quo moueatur, ac ipsius motus mensura, atque modus ex necessitate requirantur, confutatis eorum, qui de exercitationibus male senserunt, opinionibus, primo differentias illas exercitationem conse-

consequentes declarabimus: secundo, quae sint corpora exercita-  
 tionibus apta, & quae inepta, demonstrabimus: tertio, qualis esse  
 debeat locus, ubi illi exercitationibus operam nauare debent, qui  
 uel confirmandae, uel conseruandae ualitudini student: quarto,  
 quodnam tempus exercendis corporibus opportunum habeatur; si  
 cuti namq. corpora omnia non omnem exercitationis speciem per  
 ferunt, ita similiter non quiuis locus, nec quodlibet tempus cuius-  
 que aptantur: Sed, quia imperfecta haec tractatio remaneret, nisi  
 mensura exercitationis praescriberetur, ideo quinto subiungam,  
 quantum exercendum sit. Addam & sexto modum, quo exercita-  
 tio adiri debeat, atque sic ad particularium exercitationum quali-  
 tates examinandas descendens nihil relinquere conabor, quod in  
 hac materia iure desiderari queat, & quod ab Hippocrate, siue Po-  
 lybo pro laboribus, aut exercitationibus tractandis cognitu neces-  
 sariū positum fuerit. Sed hoc antequam aggrediar, illud prius hoc  
 in loco praefandum esse iudico, ea omnia, quae in hoc quarto uo-  
 lumine tradituri sumus, tanti in uniuerso exercitationum negotio  
 momenti exsistere, ut, ijs uel ignoratis, uel neglectis, exercitationes  
 detrimenta potius, quam commoditates ulla inferant: innume-  
 rae quando quidem exercitationes, ut praecclare scriptum est a Ga-  
 leno, opportune ac prudenter administratae errores tum naturae  
 in corporis temperie factos, tum hominum in uictus ratione com-  
 missos emendare, prorsusq. delere natae sunt, ueluti M. Tullio con-  
 tigisse fertur, quem mala stomachi ualitudine affectum opportu-  
 nis, ac numeratis exercitationibus ita corporis sui habitum roboras-  
 se scribit Plutarchus, ut ad multa magnaue certamina se ualidum  
 reddiderit. Contra, si eadem temere nullaq. opportunitatis ratio-  
 ne fiant, non modo optimas corporis a natura constitutiones tribu-  
 tas corrumpunt, & interdum prorsus destruunt: uerum etiam plu-  
 rima, ac facuissima morborum genera latenter inducunt. quo fit,  
 ut, qui exercitationibus moderate, & opportune peractis uitam si-  
 nam traducere, nullisq. medicamentis indigere possent, iidem ob  
 exercendi negligentiam quasi perpetua infirmitate crucientur, af-  
 fiduisue medicamentis opus habeant.

1. de dieta.

2. d. tuua.  
cap. 7. &  
lib. de cibis  
bo. & mat.  
suc.In eius ui-  
ta.

Cen-



**A** *Confutatio opinionis eorum, qui exercitationem in sanis dam-  
nabant, & de exercendi necessitate, ac commo-  
ditate. Cap. 11.*



Igitur tales, tantaq. exercitationis utilitates existunt, magnopere coarguendi sunt, qui de corporibus exercendis prauas omnino, atque humano generi noxias sententias disseminare non erubuerunt. Hos etenim in tres sectas antiquitus partitos, esse scribit Galenus, quorum alij quascūq. exercitationes ueluti sanitati potius noxias, quam utiles penitus sustulerunt; Alij neminem exerceri uetandum uoluerunt; Alij media quadam uia incedentes assuetos solum exercendos iudicarunt, in assuetis exercitationes negarunt. Horum omnium placita & re-  
**B** censere, & refutare operae pretium duco, ne si uel taceamus, gratis eos reprehendere uideamur, uel si irrefutata dimittatur, aliquibus arrideant, & tāquam sanitati cōducentia interdum accipiantur. Erasistratus itaque, Praxagorae, & Chryssippi in medicina successor, ne non Asclepiades Prusienfis magnae auctoritatis medicus inter alias absurdas, quas habuere de remedijs opinionēs, medicamentorum fere, & sanguinis missionis usum in infirmis abrogandum crediderunt, in sanis exercitationes corporis nihil ad bonam ualeitudinem conferre statuerunt, atque ad hoc postremum asserendum pluribus rationibus adducti fuerunt. Prima erat, quod sanitas in humorum omnium iusto temperamento collocatur, humores uero gignuntur, & in moderatione retinentur ex ciborum moderata sumptione, & concoctione, concoctio uero quaelibet quiete, ut indicat somnus, magis perficitur, a motu qualis est exercitatio, impeditur, & non raro corrumpitur, unde ipsa deprauata necessario humorum harmonia, & ideo ipsa sanitas destruitur. Altera ratio erat, quod omnis exercitatio laborem sibi adnexum obtinet, labor sicuti naturae nostrae quodammodo inimicus apparet, ita quoque iucunditatem, & dulcedinem, quibus numquam sanus homo priuari debet, e medio tollit, atque sic sanitati potius obest, quam profit. Tertia ratio erat, per eadem sanitatem praesentem conseruari, per quae amissa recuperatur, unde cum deperdita sanitas per quietem, & non per exercitationem reparatur, per eandem etiam, & non per motum ullum conseruatur. Quarta ratio erat, ab exercitatione nimis calorem augeri, & consequenter natium humidum exhaustum, quae duo sanitatem corrumpere, & non conseruare nemo dubitat, cum ipsa in moderato calore & in commensurato natui humido

s. d. tu. ua.  
cap. 11.

mido tota consistat. addebant insuper, multos diu in carceribus de-  
 tentos sanam uitam traducere, qui nullo pacto exercitationibus ua-  
 care possunt, atque inde apparere sanitatem absque exercitati-  
 onibus consistere. Totigitur rationibus inducti medici illi exercitati-  
 ones corporis sanitati nullo pacto conferre & crediderunt, & ceteris  
 persuadere conati sunt. sed eos uelhemeter aberrasse, omnes plane  
 confitebuntur, si & exercitationis necessitatem, & naturam, utili-  
 tatemue penitus considerare uoluerint. Nam cum a corporibus no-  
 stris continuo effluant corpuscula, quae nisi instaurarentur, uitam  
 facillime perderent, ideo cibo, quoad uiuimus, ut effluentes partes  
 regenerentur, semper opus habemus; cibum autem, quantumuis  
 opportunus, & inculpatus eligatur, numquam ita in substantiam  
 membrorum conuertitur, quin excrementa inutilia remaneant,  
 quae nisi continuo foras truderentur, haud difficile foret, aliquo  
 temporis tractu usque adeo accumulari, ut calorem naturalem suf-  
 focarent; quod praecuidens sagax natura meatus, ac uias multas il-  
 lis expurgandis parauit. quae proculdubio cunctis exinanientibus cum  
 non sufficiant, exercitatione indigemus, ut ea per motum attrita  
 alias sudoribus, alias sensibilibus, & insensibilibus expirationibus  
 a nobis separemus. alioqui si otio, & torpore huiusmodi excre-  
 menta retineantur, periculum est, ne innumerae morborum exitia-  
 lium species generentur. & ideo praeclare Socrates apud Plato-  
 nem in Theaeteto dixit, habitum corporum ab otio, & quiete de-  
 strui; ab exercitationibus uero, & motibus conseruari; quod forsitan  
 ex eo Hippocratis oraculo didicerat, ubi sanae uitae traducendae  
 rationem breuiter exponens, ita scripsit: ἀσκησις ἐν τῇ ἀστροφῇ  
 φῆς, ἀνονί πόνων, uidelicet, quod in hoc sanitatis conseruatio col-  
 locatur, ut satietas ciborum uitetur, & exercitationes corporis in  
 frequenti usu habeantur. Accedit his, quod calor multitudine ex-  
 crementorum per exercitationem exoneratus robustior efficitur,  
 membra firmitatem maiorem acquirunt, omnesque corporis uirtu-  
 tes in proprijs perficiendis operationibus expeditiores, & fortiores  
 euadunt. ut recte dixerit Hippocrates, siue Polybus, ἀνθρώπος ὁ  
 δὲ δύνανται ὑγιαίνειν, ἢν μὴ πόνῃ, quod scilicet homo, qui co-  
 medit, minime sanus uiuere potest, nisi laboret. Sed ne Erasistra-  
 tum, atque Asclepiadem gratis refutare uideamur, quales sint eo-  
 rum rationes, perpendemus. primo concedimus, sanitatem in hu-  
 morum aequalitate sitam esse, atque hanc aequalitatem ab optima  
 succorum generatione, & concoctione conseruari; dicimus tamen  
 concoctionem ipsam & a quiete effici, & ab exercitatione opportu-  
 ne,

6 epid. cō. 4

3. de dicta.



**A**ne, ac moderatè adhibita non parum adiuuari; quandoquidè si, ut nuper dicebamus, calor naturalis ab onere superfluitatù per exercitatione leuatus ualètiore redditur, magisq. excitatur, & sic excitatus concoctiones meliores parat, quomodo exercitationes opportuna succorum optimà concoctionem non suggerant, simulq. sanitatis conseruationi non ualde conducant, non uideo. unde si motum in tempestiuum concoctionem corrumpere fatebantur, & nos quoq. illis assentimur, at si motum tempestiuum, qualem exercitationem medici antiqui esse definierunt, idem efficere adstruxerunt, in aperta falsitate uersari eorum dogmata cuius perspectum est; eo magis quia exercitatis profundiores somni contingunt, quibus postea meliores concoctiones perficiuntur: ut non sine ratione dixerit Galenus primo de alimentis, neque prauos cibos offendere multum exercitationi deditos, nempe quibus profundi somni a laboribus euant, & tales deinde somnos optimae concoctiones sequantur.

Quod porro in secunda ratione asseriebant exercitationem laborem adnexum gerere, & proinde uoluptatem sanitati coniunctam, ipsamq. sanitatem adimere, partim confirmamus, partim negamus; non diffitemur profecto exercitationem, quam uehementem motum anhelitum alterantem esse decreuimus, laboriosam aliqua ex parte fore, & tempore, quo peragitur, iucunditate carere; dicimus tamen, sanitatem interdum cum aliqua molestia posse permanere, dummodo neque illa modum excedat, neque multo tempore perduret, qualis est molestia exercitationi associata, quae momentanea est, non immoderata, immo maioris, & longioris delectationis praeparatrix, nempe cum corpus a superfluitatibus liberet, omnisq. naturalis exinanitio iuxta Aristotelis sententiam delectationem afferat. Ad tertiam rationem, qua etiam Porphyrius philosophus adductus carniuum usum ad sanitatem damnauit, respondemus falsum omnino esse, quod per eadem praefens sanitas conseruetur, per quae absens recuperatur; quoniam etiam ipse Asclepiades, & Erasistratus per inediam trium & quattuor dierum, ut Celsus, & Plinius testantur, multos affectus curabant, quam sanitati conseruandae maxime nocere, fatui quoque affirmarent. praeterea Hippocrates, eiusq. sequaces experimentis infinitis medicamentis sanitatem recuperare, si opportune sint adhibita, comprobant; at iidem sanos non modo a medicamentis non iuuari, sed sanitatem apprimè laedi, palam enunciarunt. unde satis patet, propositionem, quam assumpserunt, a ueritate longe recedere, ne longior mea euadat oratio, si omnia quae ad refutandam illam ualerent, in

Gymnastica

N

medium

In proble.  
sect. 5.  
In. 2. de ab  
sti ab aiali  
bus.  
Libr. 1. in  
prooc.  
lib. 26. c. 1.



medium afferre uellem. Erat illorum quarta ratio, ab exercitatio-  
 nibus calorem augeri, & ob id modum sibi debitum hoc est medio-  
 critatem transire, & consequenter natuum humidum, a quibus  
 duobus uniuersus sanitatis status dependet, exhauriri; at eam ue-  
 ram minime esse facile conuincetur, si exercitatio debite admini-  
 strata, quemadmodum medici antiqui decreuerunt, consideretur;  
 quae tametsi calorem natuum augeat, superfluosque humores ina-  
 niat, si tamen adhibeatur eo modo, quo adhibendam inferius de-  
 monstrabimus, tantum abest illam natuum humidum consume-  
 re, aut sanitatem aliquo pacto labefactare, ut potius extraneos hu-  
 mores dissipando, superfluitatesque abradendo, quae ipsum hu-  
 midum turbare, ac inficere possent, idem conseruet, & simul  
 cum calore uiuidum reddat, neenon carnes, & cetera membra  
 solidiora, & puriora, efficiat: ex quo uenustissime Galen. carnes  
 utentium exercitatione *τυροῖς ἀριβῶς ἢ δὴ πεπηγόσι*, siue caseis  
 iam exacte coagulatis, & non utentium *τυροῖς ὀηπηγνυμένοις*, siue  
 adhuc coagulationem subeuntibus adsimilauit. Quod autem ulti-  
 mo addebant, in carceribus conclusos sine ulla exercitatione sa-  
 nam uitam degere, si intelligant sine exercitatione proprie di-  
 cta, quam uehementem motum esse definiebamus, uera dicunt, &  
 nos quoque assentimur: at si de exercitatione communiter accepta  
 loquantur, ut eorum fuit sententia, dicimus in carcere conclusos  
 uel frictione, uel aliquo alio motu fuisse usos; alioqui ab omni mo-  
 tu penitus desistentes, impossibile est, ut multo tempore sani ui-  
 uant, quando quotidie ea ratione quam plures aegrotare, atque  
 etiam interire in carceribus uidemus. unde Auerroes prauitatem  
 ab exercitationis priuatione nascentem probaturus a carceratis ar-  
 gumentum accepit, nempe qui (dicebat is) facies cauticas, colorem  
 impurum, & omnes operationes laesas habent, quod non magis  
 homini, quam alijs animalibus latentibus, & uolucris in cauer-  
 nis detentis accidere dicebat. quod si qui reperiuntur, qui in carce-  
 ribus sine ulla exercitatione degant sani, illi per quam rari sunt, &  
 usque adeo ualida corporis constitutione formati, ut omnibus no-  
 xis fortiter obsistant. Neque putandum est, huic sententiae nostrae  
 Hippocratem ullo pacto refragari, quod is pestiferam illam in Tha-  
 so aeris constitutionem describens, prauosque in illa genitos morbos  
 recensens, dixerit: *Εγένετο δὲ ταῦτα μερακίοισι, νέοισιν, ἀκμάζουσιν,*  
*καὶ τῶν τῶσι πρὸς παλαίστρην, καὶ γυμνάσια πλείστοις.* idest,  
 fiebant autem haec adolescentulis, iuuenibus, aetate florentibus,  
 atque horum ijs, praecipue, qui in palaestris, & gymnasijs exer-  
 ceban-

com. 3. de  
artic. aph.  
1.

6. coll.  
ap. 2.

1. Epid. cō.  
1. aph. 11.



**A**cebantur. quoniam si recte uerba auctoris uetustissimi examinen-  
tur, dictis nostris maxime fauent, cum ibi narretur, corpora exer-  
citata ob calorem, & uirium firmitatem morbis illis magis restitisse,  
atque feliciori ceteris successu euasisse. Itaque nulli iam obscu-  
rum esse arbitror, quam grauibz in erroribus uersarentur illi, qui  
(audacter ne magis, an insolenter, an quod nouarum opinionum  
studiosi essent, ignoro) exercitationem sanitatis conseruationi nul-  
lam opem praestare affirmarunt: & contra, quam probe, & pruden-  
ter effecerit Hippocrates, Plato, Galenus & Auicenna, qui nullum  
praestantius auxilium pro tuenda sanitate reperiri ipsa recta uictus  
ratione, necnon exercitationibus opportune administratis memo-  
riae tradiderunt. quae duo cum diligenter profiterentur olim Per-  
sae, usq; adeo turpe reputarunt aliquos spueri, emungere, & flatu  
**B**bus plenos uideri, quasi sic (ut scribit Xenophon) coarguerentur  
neque modico uictu uti, neque laboribus humiditates corporis  
consumere.

Lib. 1. Cys  
pae.

*Improbatio eorum, qui omnes homines exercere deberi  
sentiebant. Cap. 111.*

**R**EFUTATA eorum falsa opinione, qui exercitationem  
corporis ad sanitatem nihil conducere asseriebant, iam  
eos confutare aggrediamur, qui omnibus nullo delectu  
habito iniungendas exercitationes esse censuerunt: quos  
praedictis meliorem sententiam habuisse & ratio ipsa, & Galeni au-  
toritas persuadent. Isti etenim animaduertentes, Hippocratem  
**C**hanc indefinitam propositionem enunciasse, (Labores cibum prae-  
cedant) dixerunt Senem praecepisse, ut omnes homines ante cibo-  
rum sumptionem sese exercerent: ad haec sententiam suam alijs ra-  
tionibus confirmare nitebantur, quarum prima fuit, cunctos ho-  
mines naturaliter exercitationibus inclinari, quemadmodum pue-  
ri uel mox in lucem editi attestari uidentur, & propterea inclinatio-  
nes a natura omnibus tributas ab omnibus etiam debere in usum  
poni, nec ullo pacto irritas fieri, tanto magis quando inclinationes  
illas ob aliquod excellens bonum naturā elargiri in pluribus mani-  
festatur, sicuti in maiori hominū parte exercitationū inclinationes  
in usu positas sanitatem bonum excellentissimū praestare, nemo ne-  
gat: alia ratio, qua moti isti in similem opinionem deuenerūt, fuit,  
quod si omnes homines necessario excrementa generant, quae cōti-  
nua expelli necesse est, alioqui aucta, & accumulata natū colorē

s. d. tu. ra.  
cap. 11.

N ij con-



conspirent, pessimosque morbos citra controuersiam progigneret, D  
 atque huiusmodi excrementorum magna pars per exercitationem  
 expellitur, dissaturue; consentaneum rationi plane uidetur, nullū  
 reperiri posse, qui exercitatione ad educendas quotidianas super-  
 fluitates non indigeat, & ob id omnes homines exercitationem de-  
 siderare; addebant insuper, quod si aliqui reperirentur, quibus  
 exercitatio minime conueniret, proculdubio essent illi, qui natu-  
 ra corporis imbecillimi sunt, qui cum ab exercitationibus utilita-  
 tem capiant, ceteros quoscumque ab iisdem iuari, & iccirco illis,  
 uti debere consequens est. His ergo rationibus persuasi cunctis pas-  
 sim hominibus ante cibum saltem iniungendas exercitationes ef-  
 fe praedicabant: sed & ipsi apertissime alucinati deprehendun-  
 tur. Quoniam cum hominum naturae, & condiciones usque adeo  
 diuersae sint, ut neminem inuenire (sicut scripsit Galenus) alteri si  
 milem prorsus liceat, sintque quibus medicamenta noceant, quibus  
 prosint, quos immodicus coitus, siue *ἀστυγία* secundum Hippocra-  
 tem, Aristotelem, & Galenum iuuat, quos uel minimus laedat, &  
 sic de singulis; pariter rationabile sit, aliquos dari, qui non parum  
 ab exercitationibus corporis offendantur, ut inferius monstrabi-  
 mus, & proinde uniuersale illud praeceptum non sine ingenti dis-  
 crimine esse. Nam auctoritas illa Hippocratis, quam sibi fauere  
 sunt arbitrati, haudquaquam (ut bene sensit Galenus) insinuat,  
 quod omnibus hominibus exerceri conducatur, immo de ordine ex-  
 ercitationis, & cibi auctor ibi sermonem habuit: quasi innuere uo-  
 luerit, quibus exercitari expedit, praecedere exercitationem cibos  
 debere: quod porro idem censuerit, exercitationem haud cunctis  
 prodesse in libro de grassantibus morbis palam testatus est, ubi cali-  
 das naturas quiescere debere censet. Ratio uero prima, qua senten-  
 tiam suā adstruebant, licet uera sit, atque a Platone ac Galeno con-  
 firmetur; nihilominus eorum dictis parum opitulatur: si quidem  
 homines a natura profecto ad motus simpliciter inclinantur, & nul-  
 lus est, modo sanam uitam degat, qui perpetuo otio torpeat, & nū-  
 quam moueatur; at quod iisdem inclinentur ad eos uehementes mo-  
 tus, quos sub certis regulis complexos exercitationes uocamus, nul-  
 la ratio dicat, neque ullus sanae mentis pronunciaret. Ex quo ap-  
 paret ratione naturalis inclinationis minime cunctos exercitati-  
 bus aptos iudicari debere. Ad alteram rationem, quae certe multa  
 probabilitate non caret, respondemus excrementa continuo in  
 corporibus nostris collecta necessario esse tollenda, at quod solis pro-  
 prie dictis exercitationibus huiusmodi exinanitio peragatur, tut-  
 sum

2. de tēper.

6. 1. pīd. cō.

5. aph. 2. 1.

1. partic.

Prob. 51.

5. de tu. ua.

cap. 11.



**A**sum omnino est: quando balneum, frictiones, insensibilis transpirationis, gestationes citra motus ullam uehementiam simili euacuationi perbelle satisfacere possunt, quemadmodum appositissimis Primigenis & alterius cuiusdam exemplis demonstrauit Galenus, quos ab imminetibus morbis exercitationis abstinentia. soliusq. balnei usu se liberasse, sanosq. conseruasse testatur. quod uero postremo loco addebant, cum imbecillimi natura exercitationes requirant, alios quoscumque etiam requirere, dicimus assumptum uerū esse, uidelicet imbecilli corpore natos ab exercitationibus nō parum iuuamenti percipere, ut Socrates apud Xenophontem sui ipsius exemplo probat, natura infirmisimos, si exerceantur, fortiores euadere, quam naturali fortitudine praeditos, sed inexercitados, & post Socratem Galenus, qui multos a natura infirmo corpore genitos moderatis exercitationibus naturae errores correxisse, & quasi nouum corporis, ac meliorem habitum regenerasse scribit: attamen consequens falsum esse confitemur, neque enim sequitur, imbecillimi exercendi sunt, ergo omnes alij; si quidem calidi & sicci immoderate, tamen si non sint imbecilles, causis antedictis exercitationes non requirunt, quia uires non sunt, quae exercitationem inhi-beant, sed intemperies corporis, quae dum ab exercitationibus augetur, eas prorsus noxias esse indicat. Concluditur ergo, omnes homines exercitationes proprie dictas minime desiderare, atq. illos, qui hoc asseuerarunt, toto caelo aberrasse; quamuis exercitationem communiter acceptam, prout quilibet uel minimas corporis agitationes complectitur nemini sano negari posse fateamur, quando nihil fanitati tam hominum, quam brutorum aequae perniciosum, & letale inuenitur, atq. cuiuslibet motus cessatio, consummatumue otium, quibus non tantum uniuersus corporis habitus insigniter refrigeratur, calor natiuus hebetatur, humiditates superuacuae crescunt, molestusque quidam omnium uirum torpor connutritur, uerumetiam, ut dicebat Galenus, cuncta membra tenuia, debilia, atque flaccida euadunt, & subinde non raro exitiales morbi nascuntur, qui, ab humoribus frigidis plerumque originem ducentes, uel ad mortem, uel ad perpetuam uoletudinis offensionem perducunt.

s. de tu. ua.

In li. de dietis, &amp; factis Socra.

2. d. tu. ua.

lib. de cib. bo. &amp; ma. succi. lib. de cau. morborū. li. 1. de fra.

*Redarguuntur, qui assuetos solum exerceri volebant.*

*Cap.*

1111.



ESTAT falsa eorum opinio condemnanda, qui assuetos solum exerceri debere, inassuetos minime exercendos esse iudicabant. quorum sententia tamen si speciem ueritatis quandam praesferat, ceterisq. duabus iure anteponi mereatur, haud tamen prorsus errore uacat, dum assuetudini nimium tribuere, quasq. supra naturae condiciones illam statuere uidetur. Ceterum ne horum placita iniuste refellere credamur, & rationes, quibus adducti in eam sententiam iuerunt, & errata, quae commiserunt, in medium proponemus, ut ueritas facilius elucere aequo iudici possit. Isti itaq. cum legissent apud medicorum principem Hippocratem, eos, qui consueti sunt solitos labores ferre, etsi fuerint imbecilles, & senes non consuetis, fortibus, & iuuenibus facilius ferre; quaeq. ex longo tempore consueta sunt, etsi deteriora sint, inassuetis minus incommodare, asseueranter pronuntiarunt, neminem inassuetum exercitationibus, & laboribus committi debere, alioqui maximopere offendi, sed dumtaxat assuetos, nempe quos partes exercitatas robustiores habere, & propterea laboribus sine damno resistere experientia demonstrat. addebant his rationes, primo quod omnes illi, qui cuilibet rei insuescunt, magna ex parte naturae suae conuenientem consuetudinem deligunt; quoniam laedentia experti, illa repudiant, & iuuantibus adhaerent. unde exercitationibus assueti in illis tamquam sibi familiaribus conseruari debent: qui uero quiescendi consuetudinem contraxerunt, ab illa nullo pacto sunt remouendi, quasi tales experti sint ab exercitationibus se ipsos offendi, & a quiete utilitatem capere. Secundo, quod iuxta philosophorum, & medicorum placita consuetudo in naturam transit, & ideo non secus consuetudinem permutantes oblaeduntur, atque illi, qui naturam peruertere, & aduersus illius imperus obtendere conantur. Tercio quod si consueti quiescere longo tempore sani ita uiixerunt, uerisimile sit, in eadem quiete reliquum uitae cursum ipsos sanos peracturos; ex aduerso uerendum esse, ne iidem aegritudines diuersas incurrant: si quidem permutantes in contrarium uiuendi rationem, & alia ipsi consequentia in contrarium statum permutari, necessarium uidetur. Huiusmodi ergo rationibus inducti, isti constanter affirmarunt, consuetudinem non debere mutari, & ideo solitos exerceri exercendos esse, & solitos quiescere in quiete permanere debere.

1. Aph. 49.  
50.



**A**re. Sed, ut dixi, licet hi minus culpandam sententiam secuti sint, at-  
tamen neque ipsi erroribus caruerunt, quia Hippocrates in omni-  
bus ad inassueta transeundum esse iudicauit, ne quando ad illa  
descendere coacti grauiora damna patiamur, quod magis agendum  
est, quando illa, quae consueta sunt, nimis perniciofa existunt, qua-  
lis est consumata ab exercitationibus cessatio, unde Hippocratis ci-  
tata auctoritas in eo sensu accipi debet, ut uoluerit, quemadmo-  
dum & nos, uelimus, nolimus, assentiri cogimur, assueta insolitis  
minus turbare, neque propter hoc interdixerit, quin ad insolita  
quandoq. transeundum sit, & praesertim cum assueta ualde praua  
sunt, & inassueta multo meliora. Primae itaque rationi responde-  
mus, assumptum falsum esse uniuersaliter intellectum, quoniam si  
cuti multi consuetudinem naturae eorum cōuenientem induunt,  
**B**ita quamplures uel dulcedine allekti, uel negligentia, aut alijs de-  
tenti studijs, uel prae nimia stupiditate sese laedi non sentientes, in  
malis consuetudinibus & naturae ipsorum inimicis persistunt;  
quemadmodum faciunt quiescendo & assueti, & dediti, qui quie-  
tis uoluptate delibuti non sentientes offensionem ei assueuerunt;  
non autem quod eam tamquam sibi ipsis conuenientem elegerint,  
nimirum quam iam ante hominibus cunctis inimicam probaui-  
mus. Ad secundam uero rationem dicimus, naturam profecto, &  
consuetudinem parum differre; haud tamen sequi ex hoc, quod  
numquam consuetudo mutari debeat: quandoquidem si medici  
naturas prauas, id est naturales intemperies emendare, in meliusq.  
permutare omni arte contendunt, ut sanitatem, & habitum bonū  
corpori ingenerent, cur item pessimae consuetudines ab illis in ho-  
**C**nestiores, & salubriores permutari nequeant, ignoro; eo praeser-  
tim quod facilius exsuuntur, quae cōsuetudine fuerunt contracti,  
quam quae a principio ortus a natura tradita. accedit huic, quod  
otandi consuetudo perniciofa est, quia (ut dicebat Celsus) potest  
incidere laboris necessitas. Tertiae praeterea rationi opponimus  
eos, qui in prauis consuetudinibus persistunt, tametsi ob iucundi-  
tatem non aduertant, perturbari, ut innuere uoluit Hippocrates,  
dum haudquaquam inassueta deteriora non turbare, sed minus tur-  
bare dixit; neque propter hoc laudari, & probari debere, quod  
multo tempore in similibus consuetudinibus uitam sanam traduxe-  
rint: quoniam sicuti dicebat Galenus, illi, qui cibis mali succi uicti-  
tant, longo tempore malignitatem intus alentes, tandem quali-  
bet uel minima occasione pessimos morbos incurrunt, similiter  
quoque in pessimis consuetudinibus perseverantes saepe numero

N iij intus

2. Aph. 56.

Lib. 1.  
Cap. 1.

2. de alim.

intus malos habitus concipiunt, quos per aliquod tempus non percipiunt, quousque humores pravi otio nutriti & supra modum aucti incurabiles, & molestissimas aegritudines inducunt. Quamobrem elaborandum est uniuerfis sanam uitam optantibus, ut malae consuetudini innutriti minime se uoluptate, atque damni ignorantia decipi sinant, immo quamprimum ab ea recedere, paulatim tamen, & ut dixit Hippocrates ἐν προσαγωγῇ studeant, illud pro comperto habentes potius cum aliqua molestia permutandas esse perniciosas consuetudines, quam in illis cum delectatione persistendum. Atque haec pro male de exercitationibus sentientium refutatione dicta sufficiant. Tempus modo est, quae corpora exercitationibus accommodentur, quod tempus, & qui locus, demonstrare: sed antequam hoc aggrediamur, differentias, ut supra promissimus, ipsiusque tractationis ordo expositulat, exercitationum breuiter percurramus.

## De exercitationum differentiis.

## Cap. V.



VICVMQVE ex antiquis exercitationum facultatem speculari, & scriptis tradere aggressi fuerunt, tres primarias illarum differentias effecerunt, quarum aliam ὁδὸς σκευαὶ καὶ γυμνάσιον siue praeuiam exercitationem, alteram ἀποθεραπευτικὴν, tertiam simpliciter exercitationem nuncuparunt. Praeuiam siue praeparatoria exercitatio secundum Galeni interpretationem erat motus quidam in mensura intra modum, in qualitate ipsa incitator, ac celerior, quae non modo corporis motu, uerum etiam frictionibus, & unctionibus similibusq. alijs peragebatur, quaque ad curandam corporis raritatem, cogendamue laxitatem, ut plurimum post uenerem utebantur, quamuis etiam interdum uterentur ante alias grauiiores exercitationes, quod proprium athletarum fuisse scribit Galenus, ne ab immodica quiete ad magnum motum perinde ac a contrario ad cōtrarium absque medio subitus fieret transitus. Ἀποθεραπευτικὴ exercitatio alia ut pars exercitationis, alia ut species a Galeno ponitur, atque utraque erat motus quidam quantitate mediocris, tardus, & citra ualentiores nixum subinde quietem interponens; modo frictionibus, modo ambulationibus, alijsq. huiusmodi motibus factus, qui tum emolliendis exsiccatis a nimio labore corporibus, tum laxandis meatibus post grauiiores exercitationes, post uigilias, post maiores inferuebant; & proinde hic motus a Galeno extrema

exer-

3 de tu. ua.  
ca 2. 11. 12.

3 de tu. ua.  
cap 8.  
2. de tu. ua.  
cap. 3.  
3 de tu. ua.  
cap 12.



**A** exercitationis pars nominatus reperitur; quoniam fere semper post magnas exercitationes, ne ad contrariam quietem illico transgredierentur, ipsam adhibebant, ut pote qui ob tarditatem, & frequentem interpositam quietem medium inter exercitationem ualidam, & consummatam quietem teneret. Porro exercitatio simplex apud medicos gymnastas multas differentias habuisse legitur, alias ab extrinsecis, alias ab utendi rationibus, alias a motus ipsius tum quantitate, tum qualitatibus desumptas: quae ab extrinsecis accipiebantur, plerumque a loco nomen sortiebantur, quando uel sub dio, uel sub tecto, uel in mixta umbra, quam ὑποστυμνίη Graeci uocant, exercitatio peragebatur: item quando aut locus erat calens, aut frigidus, aut media temperie, & praeterea aut plane siccus, aut humidus, aut medio modo attemperatus. Differentiae ab utendi rationibus acceptae huiusmodi existerunt, quoniam aut continuus erat motus, aut intermissus, & si continuus, aequalis, uel inaequalis; si intermissus, aut certo ordine, aut citra ordinem, praeterea uel sine puluere fiebat, uel cum puluere, atque eo alias multo, alias modico; similiter agebatur uel sine oleo, uel cum oleo, atque ipso alias exiguo, alias multo. Quae autem ab ipsius motus quantitatibus acceptae inueniuntur differentiae, tales sunt, quod exercitationes uel multo tempore durabant, & multae dicebantur, uel breui, uel mediocri, atque paucae & mediocres uocabantur. Differentiae a motus quantitatibus desumptae illae quoque fuerunt, quae a ui motrice accipiebantur: nam si uis magna erat, magna exercitatio; si parua, parua; si mediocris, mediocris appellabatur. Porro a qualitatibus ita differentias a Galeno captas inuenio, quod aut in breui tempore multum spatij metiebatur exercitatio, siue breue spatium saepius in modico tempore terebatur, atque haec exercitatio celer, acuta, & uelox nuncupabatur, qualis cursus, umbratilis pugna, achrochirismus, lusus paruae pilae, & coryci, ἐμπλερίζειν, πικυλίζειν, & quae in palaestris agitabantur humi circum uolutiones; aut multum temporis in breui spatio infumebatur, tarda, & lenta exercitatio talis motus nominabatur, ut lenta ambulatio, uectatio in lectica, aut in mediocri tempore mediocre spatium, siue breue pluries mouendo peragebatur, sicque mediocris exercitatio euadebat: praeterea magnarum alia praeter uim celeritatem quoque a nexa gerebat, & σφοδρὸν γυμνάσιον idest uelemens, robustaq. exercitatio dicebatur, ut celeriter fodere, discum mittere, sine intermissione saltare, graue telum iaculari, continuatis quam maxime ictibus, nec non graui armatu-

ra

2. d. tu. ua.  
cap. 12.2. d. tu. ua.  
cap. 3.2. d. tu. ua.  
cap. 8. &  
cap. 10.

ra celeriter agitari; alia sine uelocitate fiebat, & *εὐτορον γυμνάσιον*,  
 id est ualens exercitatio uocabatur, sicuti fodere, per accliuia ambu-  
 lare, quatuor equos habens simul coercere, funem manibus appre-  
 hensam scandere, halteres, omnesq. Milonis exercitationes. quod  
 enim uehemens, & ualens exercitatio communi nomine magna di-  
 ceretur, ex his intelligere licet, quae Galenus sexto popularium  
 morborum scripta reliquit, ubi inter enumeratas exercitationes  
 & equitationem magnam uocauit. Similiter & paruorum alia cum  
 aliquali uelocitate fiebat, & remissa siue *ἐκλυτος* uocabatur, alia si-  
 ne ulla celeritate, & *ἀμυδρὸς* siue languida aut imbecillis diceba-  
 tur; ex quibus duobus generibus erant uectationes in sellis, lecti-  
 cis, nauibus piscatorijs, & similes gestationes: alia neque uehemes,  
 ualens, remissa, languida, sed harum omnium media erat, mediaq.  
 & mediocris appellabatur, quales moderatae equitationes, & mo-  
 deratae ambulationes. Repetentes igitur has, & tot fuisse exercita-  
 tionum differentias dicimus, praeuiam, apotherapeuticam, & sim-  
 plicem; simplicium alia sub dio agebatur, alia sub tecto, alia in mi-  
 xta umbra, alia in loco frigido, alia in calido, alia in humido, alia  
 in sicco, alia in horum medio; praeterea aut erat perpetua, assidua-  
 que & uel aequalis, uel inaequalis, aut intermissa, & uel inordinā-  
 ta, uel ordinata, aut cum puluere multo, uel exiguo, aut sine pulue-  
 re, aut cum oleo modico, uel multo, aut sine oleo, aut multa, aut  
 minor, aut mediocris, aut uelox, celer, & acuta, aut tarda, & len-  
 ta, aut mediocris, aut magna, & siue uehemens, robustaque, siue  
 ualens, aut parua, & uel remissa, uel languida, & imbecillis, aut  
 media. Superfunt modo dubitationes duae soluendae ex dictis no-  
 stris subortae, prima est, quod exercitationum differentias partien-  
 tes aliam uehementem, aliam remissam, & paruam effecimus, cum  
 tamen Galenus apertissime scriptum reliquerit, non omnem mo-  
 tum esse exercitationem, sed uehementiorem. Secunda est, quod  
 inter ceteras exercitationes Fodere collocauimus, quem laborem  
 Galenus non exercitationem simpliciter, sed exercitationem si-  
 mul & opus esse iudicauit. Primae dubitationi facile respondetur,  
 exercitationem communiter acceptam a nobis in tot differentias  
 fuisse partitam, Galenum uero non hanc motum uehementem es-  
 se definiuisse, sed potius exercitationem proprie uocatam; & pro-  
 pterea nullo modo sententia nostra illius sententiae repugnare ui-  
 detur. sed si quis adhuc a nobis sciscitaretur, numquid exercitatio  
 propria ullas differentias habeat paruitatis, magnitudinis & huius-  
 modi, huic ita satisfactum iri uolumus, exercitationē propriam,  
 quam.

2. d. tu. u2.  
 cap. 1 & 2.  
 aph. cō. 16.



**A**quamquam ex se uehemens motus semper existat, nihilominus alteram alteri, atque etiam sibi comparatam, modo paruam, modo magnam, modo debilem, modo robustam nuncupari. Nam lusus pilae magnae, & lueta sunt proprie exercitationes, quae si alias remissius, alias intensius ab eodem agantur, nunc magnae & intensae, nunc paruae & remissae uocabuntur: pariter haec eadem exercitationes iuueni non admodum ualido magnae, & uehementes erunt, si laboriose fiant, at in robusto athleta respectu habito paruae & remissae apparebunt. Pro secundae dubitationis solutione dicimus, proprium rerum characterem ut plurimum a finibus donari, & proinde easdem res, prout uarijs finibus aguntur, uarios characteres, uariaq. nomina obtinere: si enim temperaturas corporum humanorum gratia tantum sciendi quis contempletur, sciens & **B**philosophus naturalis uocabitur; si gratia eas uel conseruandi, uel corrigendi speculetur, & artificis, & medici nomine erit dignus. Idem plane dicendum est de fossione, cuius finis si sit terrae cultura, & fructus perceptio, opus proculdubio, & labor ipsa uocanda erit; sed si finis dumtaxat existat, corpora ad ualitudinem exerce-re, profecto exercitatio uocari debet, quo pacto nos intelleximus, quando inter exercitationes alias fodere recensuimus. & quod de fossione diximus, idem quoque de similibus, quae opera uidentur, intelligi debere uolumus. Nam Pittacus ille Mitylenaeorum Rex mola tundere solebat *ἐπέπαι*, quod (inquit Clemens Alexandrinus) *παι-  
ρασία* *πρώμηνος*. Quin noster Galenus de seipso refert aliquando hieme in agro deprehensum esse, dum ligna funderet, hordeumq. in pila tunderet, & degluberet, aliaque exercendi dumtaxat cor-  
**C**poris gratia faceret, quae opera quotidie agrestes agere solent. Hoc idem Martialis poeta scititare se solitum fuisse, hisce carmi-  
nibus insinuat.

*Rure morans quid agam, respondeo pauca, rogatus  
Luce Deos oro, famulos post, arua reuiso,  
Partibus atq. meis iustos indico labores,  
Inde lego, Phoebumq. cio, musamq. laceſso,  
Hinc oleo corpus frico; molliq. palaeſtra  
Stringo libens animo gaudens, ac senore liber  
Pondero, poto, cano, ludo, lauo, ceno, quiesco,  
Dum paruus lychnus modicum consumit oliui,  
Haec dat nocturnis mox lucubrata camdenis.*

Vnde patet, multa alioſine opera, alio exercitationes uocari, & ob id non ignoranter fossionem a nobis atque etiam a Galeno,  
&

2. d. tu. ua.  
cap. 8.

& Antyllo inter corporis exercitationes enumerari. Iam ad alia **D** transeamus.

*De corporum morborum & sanitatis generibus. Cap. VI.*



**P**OSTQVAM aduersus male de exercitationibus opinantes disputando neque omnia corpora hominum exercenda, neque omnibus interdicendas exercitationes esse, demonstrauiamus: aequum est iam, quae corpora exerceri conueniat, docere. Tria enim a medicis corporum genera esse traduntur, aegra, neutra, & sana; quorum tamen multae factae sint species, atque differentiae; nos tamen, qui aliud intendimus, solum has tres corporum species accipiemus; ea scilicet quae praesenti ualitudine fruuntur, atque operationes illas habent, licet **E** alioqui nec perfecte sana, nec unde quaque temperata uideantur; ea, quae infirma sunt, ac uel iam decumbunt, uel ita operationes sensibilibus offensas habent, ut nullo modo opera sanorum obire ualeant, ea quae ueluti inter utraque haec media posita ab auctoribus medicinae ualudinaria nuncupantur, quae nec profus aegra, nec omnino sana nostris sensibus apparent. His itaque sic constitutis tertium aliud animaduersione dignum succedit, quod tria quoque exstant morborum genera, primum in intemperie positum, secundum in mala formatione, tertium in continuitatis solutione. Morbus in intemperie oritur, quando totum corpus (sub nomine corporis intelligo & humores, & spiritus, & membra solida) siue illius pars aliqua aut immoderate calefit, aut frigeat, aut humectatur, aut exsiccatur, uel simul frigeat, & exsiccatur, uel frigeat, **F** atque humectatur, uel caleat & humectatur, uel caleat atque exsiccatur. his namque omnibus totum illud morbi genus continetur, quod intemperiem uocarunt medici; quam alias simplicem, alias cum humorum affluxu nuncupasse reperiuntur; sub appellatione simplicis eam intelligentes, quae suapte natura citra alterius affectionis societatem corpus interturbat; sub nomine uero intemperiei cum affluxu nihil aliud insinuant, nisi intemperiem, quae & ex se, & una cum affectione ab humoribus oriente, ut pote inflammatione, timore uel aliquo corporis operationes laedit, & sanitatis statum e medio tollit. Morbus in praua formatione generatur quotiescumque corpus, seu corporis pars debita figura caret, aut debita quantitate, aut iusto numero, aut conueniente situ. Morbus in solutione continuitatis efficitur, quando pars aliqua, seu aliquod corpus



**A**poris membrum a natura unum factum diuisionem patitur, siue talis diuifio intrinsecus, siue extrinsecus proficiscatur. Tot itidem modis sanitas morbo contraria constat, nimirum quae intemperie, in optima formatione, in unitate partium, essentiam atque consistentiam propriam obtineat. Nam de singulis istis τῶν αὐτῶν ac in uniuersum sermonem habuisse sufficit, cum illi, qui haec lecturi sunt, si magis exquisitam eorum cognitionem habere optabunt, libros medicorum perscrutari queant, neque a nobis haec diligentius pertractata requirere debeant, qui alijs studentes extra propositos limites nimis diuagari non possumus: sed iam quae ex antedictis corpora exercitari, conueniant, examinari cogimur.

*An corpora aegra ullo pacto exerceri conueniat. Cap. VII.*

**B**

**V**BITATVM fuit antiquissimis usque temporibus, an, sicuti corpora sana, ac ualitudinaria tum ad augendam, confirmandam, conseruandamq. ualitudinem ab exercitationibus non exiguam commoditatem capiunt, ita quoque aegra corpora aliquo pacto exerceri ualerent, quo tam ad leniendas aegritudinum molestias, quam ad recuperandam sanitatem uti liceret. Inter eos qui infirmos exerceri debere asseuerarunt, primus exstitit Petronas, deinde Prodicus siue Herodicus, qui cursibus, & luctationibus febrientes interficiebat, ambo ab Hippocrate in tali dogmate uehementer damnati. Petronam imitatus posterioribus saeculis Asclepiades ut hominum fauorem aucuparetur, non modo languentibus uarias exercitationes ad uoluptatem potius, quam ad sanitatem spectantes indulgebat, uerumetiam (quod elegantissime scripsit Celsus) cubantis quoque luxuriae subscribebat: ut non sine magna ratione Plinius deinde Asclepiadem iucundum curandi modum calluisse praedicauerit. Qui praeter hos simili sententiae haerere maluerunt, Aesculapium dixerunt ita uocatum: *ὁ δὲ τὸ ἀσκεῖν ἡπίας τὰς νοσήντας*: idest, quod aegrotos suauiter exerceret, quando prius ἡπίας uocabatur. Ex altera parte, non defuerunt, qui neminem aegrotum exercendum esse, sed cunctos in quiete contineri debere, asseuerunt. Inter hos medij Galenus, Herodotus, Antyllus, Aetius, & Auicenna quemadmodum ab omnibus aegris non simpliciter exercitationes amoueri uoluerunt, ita nec ijs placuit, quoscumque quouis motus genere exercitari, sed & in aegris ipsis, & in exercitationibus eligendis magnam distinctionem, & curam habendam esse iusserunt; ut quod morbosum corpus,

6. Epid.



J. d. ru. ua.  
cap. II.

Li. 1. c. 14.

In prooe.  
lib. chro-  
ni. pal.

Cap. 16.

Loc. citat.

pus, qua exercitatione, & qua quiete indigeat, ne ulla perturba-  
tiones, motionesq. sustineat, optime pernoscat. Quocirca secun-  
dum istos corpora, quae immodica intemperie calida laborant, nul-  
lis uehementibus, remissisue exercitationibus accommodantur,  
quod calor, qui diminui debet, ab illis potius augmentum susci-  
pit, quemadmodum Galen. de Primigenie summa caliditate labo-  
rante narrat, qui nedum, a uehementioribus exercitationibus, im-  
mo & ab exiguis deambulationibus in porticu ante balneum factis  
magnopere laedebatur. unde merito condemnandus est Asclepia-  
des Prusienfis, qui in ardentibus febribus referente Celso gestatio-  
nibus utebatur, in alijs uero febribus, & morbis medicamenta, ac  
uomitiones tollens, inedia, siti, uigilia, luce primis diebus aegro-  
tantes instar tortoris, excruciat, alijs autem diebus ambulationi-  
bus, gestationibus, balneis, lectulisq. pensilibus exercebat. In his  
etenim Galeni & Antylli sententia exstat, acuta febre laborantes  
ab omni motu remouendos, in longis febribus, atq. morbis (quos  
omnes nonnulli ex antiquis medicis aliptarum officio transmitten-  
dos, ut refert Coelius Aurelianus, falso crediderunt) ubi accessio  
urget, nullo pacto exercendos, at in interuallis decubitus non  
semper conferre, immo aliquando utiles esse motiones, exercitati-  
onesque; quod innuisse Hippocratem arbitror, dum in septimo epi-  
demiorum dicebat, aliquos inueniri infirmos, qui ne penitus tor-  
peant, a lecto expellendi sunt. quod item innuere uoluit Aristote-  
les libro moralium Nicomachiorum decimo, ubi scripsit febrici-  
tantibus in uniuersum dietam, atque inediam conferre, alicui ta-  
men forte non ita conducere. Qui praeterea corpus aridum, ac infi-  
gniter exsiccatum habent, si exerceantur, aridiores euadunt, & F.  
ideo illis quies apprime congruit, quam humectandi uim posside-  
re nemo ignorat, quamq. Hippocrates dum calidis naturis conue-  
nire scribit, nec immodice calidas intemperies intelligit, nec aucto-  
re Galeno quamlibet motus sed uehementioris tantum cessatione,  
sicuti nos hic de siccis corporibus intelligimus, quae gestationibus,  
& uectationibus aliquibus, at non magnis motibus exerceri possunt,  
dummodo uires permittant, exercitationesq. moderatae sint; alio-  
qui sicut ex moderato motu calor exsurgit, excitaturq., nec non hu-  
mores paulatim euanescent; pariter ex immodico calor infirmus ex-  
stinguitur, humiditatesq. magis diffunduntur. Corpora item cali-  
da, & sicca immoderate nullis exercitationibus aptantur, minus  
quoque calida & humida, nempe quae grauiori quam cetera mor-  
bo subijciuntur, maioriq. cura opus habeant; frigida porro simulq.  
sicca



**A** frigida corpora uel nullis exercitationibus, uel minimis & ualde remissis exerceri debent, cum semper praeter morbi peculiarem affectionem imbecilles uires habeant, Exercitationibus non ita offenduntur corpora frigida, sicuti neq. humida. At frigida & humida aliorum omnium maxime exercitationes sustinent; quod motus exsiccando, & calefaciendo ueluti quoddam remedium sit, modo tamen non extra modum adhibeatur. Atque haec omnia dicta intelligantur de illis aegrotis dumtaxat, qui uniuersum corpus intemperatum habent, quoniam si quis in sola corporis parte membrum, aut in pluribus intemperiem patiatur, repeririq. possit modus, quo partes sanae citra aegrum offensionem exerceantur: proculdubio huic aegroti exercitatio magis accommodata erit; quippe quae sanarum partium habitum bonum confirmans, infirmis etiam conse-

**B** quentia quadam auxilium praestet. Colligentes igitur dicimus, nullum corpus intemperie quauis laborans magna & uehementi exercitatione gaudere, sed aliquod reperiri, cui exercitationes exiguae, & ualde moderatae auxilium afferant interdum. quales uero exercitationes sint illae, & qualibus in morbis, atque corporibus unaquaeque congruat, in sequentibus libris declarabimus, ubi particulares singularem exercitationum facultates uberius enarrabimus. De morbo ob malam formationem corporibus simili prope uia determinari debet, modo illi non a generationis principijs, sed nuper & casu (ut ita dicam) ortum duxerint. Haec etenim siue totam corporis figuram deprauatam, ut in leucophlegmatia, siue partem aliquam deformatam habeant, nisi affectus alij impediunt assolentur, ab exercitationibus utilitatem capiunt, nempe quae & contorta dirigere, & aspera lenire, & tumida deprimere, & depressa eleuare, & oppleta exinanire, & exinanita explere & obstructa aperire queant. Ad haec morbos in quantitate genitos non raro exercitationes tollere consueuerunt, quandoquidem uniuersalem corporis molem auctam nihil est, quod magis auferat, quam exercitationes uehementes, & ueloces ieiunis adhibita: quas carnes, & succos detrahare dixit Hippo. & post ipsum Galenus. hoc namq. remedio Nicomachum Smyrnacum, qui adeo crassitie creuerat, ut neque pedicem manibus tangere, neque corpus mouere posset, ab Aesculapio curatum esse, mihi uersimile uidetur: simili modo extenuata, & gracilia corpora nihil aeque ad carnesum, & bonum habitum restituit, ac tarda & lenis exercitatio, quae concoctiones omnes insigniter adiuuans efficit, ut nutrimentum perbelle distribuatur, siue quae macie affecta corpora probe nutrita carnem, ac pinguedinem acqui-

Lib. de sal.  
diacta.

In. 6. epid.  
cō. 3. Apho-  
rit. 2.  
Galen. de  
dijis mor-  
borū. c. 9.



In. 6. epid.  
com. 3.

Secundo de  
tempe 3. &  
6. d. iu. u.

acquirant: ita sane se multos & toto corpore, & cruribus extenua-  
tos curasse, gloriatur Galenus, sicut item Germanicum, a tenuita-  
te crurum, equitationis beneficio, liberatum alias diximus. Corpo-  
ra subinde, a morbo in numero correpta, siue is superfluous, siue  
mancus sit, exercitationes ex se minime recusant, & tunc praefer-  
tim quando similis morbus haud est innatus, ueluti in lapillis re-  
num, qui ex uehementi motu concussioneque ab angustis renum  
uijs ad latiores, tandemq. ad ipsam uesicam descendentes magnas  
aegrotis molestias adimunt. Corpora uero aegritudine in situ labo-  
rantia, modo non ab ortu, nullum fere exercitationis genus admit-  
tunt, quod membra dum proprium locum, atque situm amiserunt,  
non modo reponenda sunt in propriam sedem, uerumetiam post-  
quam reposita fuerunt, tandiu ab omni motus genere arcenda,  
quoad optime confirmata pristinum habitum repararint, alioqui si  
mouerentur, maiori noimento afficerentur. quo fit, ut hac infir-  
mitate capti maiori ex parte exercitari non debeant. Atque haec de  
secundo morborum genere mala formatione scilicet laborantibus  
corporibus dicta sufficiant. Remanent corpora tertio genere mor-  
borum continuatis uidelicet solutione correpta, quae solutio uel  
in cute, uel in carne, uel in ossibus, uel in neruis ac huiusce generis  
similibus contingere solet, atque modo sola, modo febribus asso-  
ciata; ubi corpus aliquam ex his solutionem febri associatam habet,  
nullo modo exerceri debet, quandoquidem, si raro febricitanti-  
bus exercitationes conueniunt, quanto minus conuenient ubi a-  
lijs morbis turbabuntur? Quod si citra febrem sola continui solu-  
tio adsit, ea, sit in parte nobili, atque uitae maxime necessaria, ue-  
luti cerebro, uentriculo, iecore, ac similibus, proculdubio exerci-  
tationes quae uis maxime nocent, nempe quae & spiritus parti affe-  
ctae necessarios ualde distrahant, & humores omnes tunc agitent,  
quando firmos & quietos esse conueniret, ne ob eorum affluxum  
morbus magis in crudefceret. Alia membra ignobiliora si patiantur  
continuitatis diuisionem, poterunt aegri mediocriter exerceri, mo-  
do nec insignis sit affectus, nec pars laborans exerceatur. Sunt non-  
nulli hac aegritudine capti, qui non paruam utilitatem a modera-  
tis, immoderatisque exercitationibus percipiunt, quales scabiosi,  
quorum cutis cum ab humoribus falsis & acutis discindatur, ex mo-  
tu uehementi efficitur, ut humores illi tam per sudorem, quam  
per occultam transpirationem euacuentur, atque ipsis euacuatis a  
morbo liberentur. Quamobrem acri iudicio diligentiq. animad-  
uersione in his omnibus opus est, quo optime cognoscatur in qui-  
bus



**A**bus morbofis corporibus congruant exercitationes, & in quibus minus habita ſemper prae oculis uniuerſali hac ratione, cuius ductu rariffime contingunt errata, poſſuntque particularia ita dirigi, ut numquam loco auxiliorum damna ſuccedant.

*De corporibus ualitudinarijs, & ſenilibus exercendis.*

*Cap.*

*II X.*



**Q**UAMVIS apud medicos (ut ſupra diximus) inter corpora aegra atque ſana reponantur neutra, illaq. in multiplices differentias partiantur, quia tamen parum ad noſtram tractationem pertinent, eorum loco ualitudinaria ſtatuemus, cum quibus comprehendere uolumus tum omnes illos, qui recenter a morbis, ac decubitu euaserunt, necdum perfecte antiquum habitum recuperarunt; tum ſenes pleroſque, nempe quos Galenus eodem modo, quo ualitudinarios, curari debere praecepit; nec abſque ratione, ſi quidem ſeneſtus, auctore Aſtotele, eſt quidam naturalis morbus. unde, qui ſunt aetate graues, eam uiuendi rationem ſuſtinere nequeunt, quam ſani perferunt. Ergo ualitudinarijs illis, qui mox a morbis euaserunt, inter cetera remedia pro integra ualitudine ſibi ipsis accommodata praecipua eſt corporis exercitatio a qua membra eorum firmanantur, humoru reliquiae inaniuntur, calor excitatur, & denique totus corporis habitus reſtituitur. Eſt tamen omne ſtudium adhibendum, ut a principio lenes, breues, tardi, ac remiſſi motus exiſtant, deinceps, pro ut uires magis inualeſcunt, ſimiliter & magnitudo ac longitudo C exercitationis augeatur, tandemq. in mente illud *ἐν ποσειδωνίῃς* tantopere ab Hippocrate decantatum ſemper habendum erit, ne ob importunum ab extremo ad extremum tranſitum maiora errata committantur, & pro uirium reſtitutione imbecillitas maior, ſiue proſtratio ſuccedat. proinde merito damnandus uenit Auerrorcs, qui morboſa corpora quotidie exercenda eſſe uſque ad ſudoris initium, atque anhelitus eleuationem nimis libere conſuluit: ita enim uehemens exercitatio tantum abeſt, ut ualitudinarijs, ſiue morboſis (quemadmodum ipſe uocat) ullum eſſatu dignum beneficium praestet, ut potius uires adhuc debiles magis conſternet, caloremq. natium ex morbo uix reuiuſcentem fere exſtinguat, aut ſaltem inſigniter hebetet; ſi quidem bonus eſt in conualeſcentibus, ſed exiguus (ut ſcribit Galenus) ſanguis, atque una cum ipſo ſpiritus uitalis, & animalis, ipſae uero particulae ſolidae eſſicio-

Gymnaſtica

O

res,

ſ. d. tu. ua.  
cap. II. &  
in arte me  
di. cap. ult.  
ſ. d. gener.  
ai. ca. 4.

6. collec.  
cap. 6.

In arte me  
dic. ca. ult.



res, & consequenter eorum vires sunt imbecilliores, atque earundem ratione corpus uniuersum frigidius. unde ad emendam huiusmodi indispositionem necessaria sunt quaecumque probum atque securum exhibent alimentum; & praeter haec moderati motus, quales uehicular, ambulationes lenes; non uehementes motus, qui sicuti solidas partes arefactas sicciore reddunt, ita calorem diminuunt, & vires imbecillas consumunt. Ceterum senes, quorum aetas plurimam ob caloris defectum excrementorum copiam coaceruat, exercitationibus magnopere gaudent, tum ad expurganda huiusmodi recrementa, tum etiam ad conseruandum atque placidi cuiusdam uenti instar excitandum, accendendumue calorem, qui secus nimio torpore exstingui periclitaretur. Attamen in praescribendis senum exercitationibus quatuor animaduerti debent, vires, corporis affectus, consuetudo, & uitia particularia, E quae plerumque senum corpora infestare solent. ratione uirium, quas senes semper imbecilliores habent, acutas exercitationes, uehementes, & multas quae corpus siccant, extenuant, & infirmant, maximopere cauere debent, sequi uero mitiores, quales sunt gestatio, ac intra lassitudinem inambulatio. Prodicus enim qui ualentinis studiosissimus exstitit, & ob id (Aristotele auctore) ea omnia, quibus ceteri cum uoluptate utuntur, recusauit, iam ingrauescente aetate (ut refert Plato in Phaedro) Athenis ad Megarae moenia ibat, indeque domum reuertebatur. quae exercitationis mensura haudquaquam omnibus senibus accommodari posset, cum Plato ipse eum & sibi, & alijs nimio exercendi studio molestiam peperisse dicat. Antiochus pariter medicus, annos natus plusquam octoginta, quotidie fere, ut scribit Galenus, domo ad forum stadiorum F trium spatium, atque interim ad uisendos aegrotos pedibus ambulare solebat. quod si ei longius ire necesse erat, sella, aut uehiculo utebatur. Ad haec narrat Plinius secundus, Spurinam uirum in uiuendo maxime prouidum, quiq. aurium, & oculorum uigore integro, nec non agili ac uiuido corpore, septuagesimum septimum annum attigit, hanc regulam constantissime seruasse, ut mane lectulo contineretur, hora secunda indueretur, ambuletque millia passuum tria, mox legeret, uel colloqueretur, deinde consideret, tunc uehiculum adscenderet, peractisq. ita septem millibus passuum iterum ambularet mille, iterum resideret, uel se cubiculo, aut stylo redderet; ubi hora balinei nunciata foret, quae erat hieme nona, aestate octaua, in Sole, si caruisset uento, ambularet nudus, deinde pile moueretur, uehementer, & diu postmodum lotus accumberet, &

1. Rhe. c. 5.

*prouidentia in  
vivendo.*



**A** & paullisper cibum differret. Ob totius corporis affectum exercitationes senum in hunc modum determinari debent, quoniam corpus optimi status, sicut in iuuentute ad uehementissimos quosque labores idoneum maxime est, ita in senecta se habet ad omnes mediocres; qui uero senes aut crasis sunt cruribus, aut lato pectore, aut cruribus, ultra quod par est, gracilibus, aut quorum corpus exiguo est thorace, aut admodum angusto, aut ualgum est, uarumue, aut alio quouis pacto a mediocritate recedens, id ad eas omnes exercitationes ineptum redditur, quae uitiosa membra magis offendere, quam iuuare possunt, ut uociferatio thoracem, ambulatio crura, & similiter. Iam uero consuetudo maximam sibi uindicat partem ad exercitationis speciem deligendam, quando Hippocrates dixit, eos, qui soliti sunt labores ferre, etsi fuerint imbecilles, uel **B** senes, non consuetis, fortibus, atque iuuenibus solitos facilius ferre. nam sicuti consueta minime lassant, quos exercent, immo etiam delectant, pariter insueta tum molestiam adferunt, tum lassant. Senes igitur omnes consuetis laboribus exercitari debent, sed tamen uehementia eorum remissa, quia, si corpora senilia uigorem, calorem, robur, & omnia denique diminuta habent, iuuentutis respectu exercitationes quoque minores requirere, rationi consentaneum est. Ultimo uitia corporum senilium propria exercitationum ipsis nequaquam conuenientium genus demonstrabunt. quae enim ex leui causa, a uertigine, comitali morbo, graui ophthalmia, auditus imbecillitate capiuntur, exercitationes caput offendentes euitare necesse est: similiter & in omnibus alijs affectibus, non solum senes, uerum & cuiusq. aetatis homines ita se gerere debent, ut ijs exercitationibus sedulo abstineant, quae patientes partes magis exercere & perturbare natae sunt. Sic itaq. de ualitudinarijs, ac senilibus corporibus exercendis statuendum erit.

*De corporibus sanis exercendis.*

*Cap. IX.*



**Q**UICVMQVE corporis exercitationes sanitati inutiles minime reputarunt, in sanis eas prae ceteris commendandas esse dixerunt, tamquam necessarium prope existat, si exercitationes ad bonum habitum comparandum, atque ualitudinem conseruandam non ignobile auxilium praestant, quod in sanis maxime adiumentum ostendere possint. Hoc tamen uerum est, antiquos medicos multas sanorum corporum differentias effecisse, inter quas primum locum obtinet cor-

O ij pus

2. d. ru. ua.  
cap. 7.

6. aph. 28.

lib. de causis  
mor. c.  
2. 1. d. dñjs  
feb. c. 2.

pus illud perfecta sanitate praeditum, quod mensura, & regula ce-  
teris positum fuit, potiusq. mente designari, quam in ulla regione  
re ipsa inueniri potest: etsi Galenus multa corpora temperata in  
sua regione inueniri memoriae prodiderit. De tali namque corpo-  
re nullibi existente sermonem non sum habiturus, sed de illis tan-  
tum agam, quae ita praesente sanitate fruuntur, ut ualeant sine ul-  
la molestia cunctas illas actiones obire, quae communiter ab omni-  
bus exercentur. cum enim medicus artifex sensilum rerum exis-  
tat, quae sensui sese produnt, & non quae sola cogitatione com-  
prehenduntur, tractare debet. Haec itaque corpora sana, quoniam  
quotidie comedunt atque nutriuntur, necessario multa excremen-  
ta generant, quae nisi continuo a corpore per exercitationes edu-  
cantur, tandem prauas dispositiones ingenerant: unde prudenter  
scripsit Galenus, hominem, si utatur mediocri exercitatione, & be-  
ne concoquat, corpus a superfluitatibus mundum reddere. Verum  
enim uero in sanis quoque plurima consideratione digna sese offe-  
runt tam ex parte exercitationum, quam ex parte exercitandorum.  
Ex parte exercitationum sciri debet, nullam exercitationem, nec  
uiolentam, neque immodicam esse debere, ut in libro *de exercitiis  
σφαιρας* adnotauit Galen. & propterea exercitationes sollorum, &  
messorum nemini fere eorum conueniunt, qui prospera ualeitudi-  
ne fruuntur; celeres motus, & uehementes in robustis commenda-  
tur, qualis lucta, discus, pila, & huiusmodi, eo magis si consueti  
fuerint; moderati omnes quibus uis fere aptantur. Porro ex parte  
corporum exercitandorum his mentem adhiberi oportet, consue-  
tudini, aetati, habitui uniuersali corporis, particulari rationi, ui-  
uendi, necnon temperaturae. De consuetudine saepius diximus. F  
etiam in omnibus obseruari debere, si quidem quae consuetae sunt  
exercitationes, licet sint aut nimis uehementes, aut nimis remissae,  
in assuetis maiorem utilitatem, atque delectationem pariunt; at si  
quis uel minus, uel plus quam consuevit interdum exerceatur, pro-  
tinus molestia euidenter afficitur, ita non raro febres hac ratione  
contingere, scripserit Galenus dum exercitationes consuetae di-  
mittuntur. Quod uero ad aetatem pertinet, iam diximus, proue-  
ctos, & senes remissiores quam ceteros, & pauciores exercitationes  
poscere; pueri, iuuenes, atque uiri motibus fere omnibus pro sua  
quisque aetate sufficiunt, modo aliud quid non prohibeat, aut mo-  
dum corporibus priuatorum, & non athletarum conuenientem  
minime exercitationes transcendant. Iuuenes enim (dicebat Hip-  
pocrates, siue Polybus in primo de morbis) si plus consueti labo-  
rent,



**A**rent, conuulsionibus fortibus, & rupturis uarijs carnum, uenarumq. statim, & magis, quam senes tentantur; quod corpus robustum, & siccum habent, carnem densam, ualidam, ossibus tenaciter adhaerentem, cui circumdata cutis ualde tenditur. quae omnia minus senibus insunt, & propterea illi rarius huiusmodi malis capiuntur. De uniuersali autem corporis habitu sic determinandum cenfeo; quod pingues, & obesi, quanto magis exerceantur, tanto prosperiore sanitate utuntur, quando dicebat Aristoteles, a motu pinguedinem eliquari; quod si etiam exercitationes sint uehementes, atque acutae, nihil omnino nocebunt. Nam Hippocrates corpulentorum itinera uelociter debere esse uoluit: quin etiam Galenus inter cetera, quae ad extenuandum uirum illum obesum quae draginta annos natum administrauit, se cursum uelocem adhibuisse testatur. Contra Graciles in consummata fere quiete detineri possunt, quia sicuti corpulenti, & crassi contrarias habitudines ex contrarijs ortus habent, ita contraria pro ipsorum salute exposcere uidentur; alioqui magnopere laeduntur; sicq. aliqui sunt, quibus exercitatio prodesse iudicetur, ij proculdubio pauca, & ualde remissa opus habent. unde sapientissimus Hippocrates summa ratione iussit, ut graciles iter facturi lentis passibus incedant, quos item Magones & Medici crassescere uolentes, uirgis uerberabant, ut caro eleuaretur, & ad eam alimentum traheretur. Qui uero inter pingues, & graciles, uel *υσαφοι*, siue quadrati, uel parum ad alteram partem declinantes existunt; si mediocriter, aut etiam uehementer, modo non immodice exerceantur, utilitatem insignem percipiunt; nimirum cum eorum calor ita magis conseruetur, superfluitatesq. quotidianae exhauriantur. De particulari membrorum habitu idem dicendum, crassas scilicet partes magis exercendas, tenues minus, nisi earum tenuitas ex nutrimenti distributione impedita, uel defectu proficiscatur: quo in casu, & exercitatio conuenit, & genus illud unguenti, etiam pilis auellendis a medicis excogitatum, Dropax uocatum, de quo Martialis lib. 3.

*Psilothro faciemq. lauas, & dropace caluam,*

*Nunquid tonsorem Gargiliane times? & lib. 2.*

*Laenis dropace tu quotidiano,*

*Hirsutis ego cruribus, genisque*

Pariter, & partes omnes corporis mediae inter graciles, & crassas exercendae sunt. In ratione uiuendi hoc insuper animaduerti debet, ut; qui parum comedunt, parum exerceantur, iuxta Hippocratis legem, ubi famies laborandum non est; qui item uigilant, ab

Gymnastica

Q iij ex-

3. de partibus aialiu  
cap. 9.

14. Meth.  
cap. 15.

lib. de sal.  
diaceta.  
10. aph.  
1. de tu. u.

de sal. diae  
ta.  
aph. 10.

2. aph.



a. d. tu. u.

1 de histo.  
a. ali. c. 194. Aph. 17.  
6. epid. 66.  
4. aph. 15.  
6. partic.  
Prob. 1.6. Epid.  
sect. 4.1. partic.  
prob. 9.

exercitationibus arcendi, ne magis exsiccentur, neue molestiae molestia maior superaddatur, contra qui multum comedunt, multum exerceri debent; quoniam dicebat Hippocrates, non potest homo comedens sanus uiuere, nisi laboret: in talibus enim opus est multo calore, ut multum concoquant, multus calor ab exercitatione, dicebat Galenus, facile suppeditatur, praeterea multum manducantes magnam excrementorum copiam aggenerant, quae nisi magnis, & multis laboribus diminuat, in prauas dispositiones corpus deducunt. qui similiter multum, & profunde dormiunt, multis quoque exercitationibus indigent, quandoquidem in istis perspirationes retinentur, atque adeo sanguinis copia partes exteriores deserit, subitque interiora, ut adacto cultello non aeque effluere ualeat, quemadmodum scribit Aristoteles, & ob id somnolenti omnes decolorati euadunt; unde hos satis exercitari necesse est, quo perspirationibus aditus patefiat, sanguisue ad exteriora seruanda atque nutrienda reuocetur. Demum ob temperatura rationem sic de exercitationibus iudicium ferendum credo, ut sicci uel nihil omnino, uel lente satis, & minimum laboriose exerceantur. nam exercitationes, quas suapte natura exsiccare constat, si in siccis corporibus adhibeantur, quin intemperiem augeant, nemo sanae mentis dubitarit. Calidi quoque, & praesertim acri, ac mordaci calore praediti exercitationes modicas requirunt, ne a motu plus aequo incallescant, ipsisque, ut scribit Galenus, solae in necessarijs actionibus obeundis motiones factae sufficiunt. Vnde Aristoteles, quarens, cur alij sedendo pinguescant, alij macrescant, ideo euenire dicit, quoniam alij frigidi sunt, alij calidi, alij excrementosi, alij non; & qui calidi sunt, pinguescunt sedendo, cum eorum calor sine motu cibi concoctioni sufficiat, similiter & non excrementosi. Qui uero excrementis abundant, & frigida temperie sunt, macrescunt sedendo, quoniam a quiete eorum calor quasi torpescit; & ob id minus concoquit; pariter & excrementa non expelluntur, immo crescunt. De calidis huiusmodi Hippocrates sermonem habuit, quando dixit: *Εν θερμῷ φύσει ψύξις; ποτὶν ὕδωρ, ἐλλινύειν*, uidelicet, quod calidis naturis refrigeratio aquae potus & quies conueniunt; similiter & cum scripsit: *ὁ κόσμος δὲ διὰ τὰς λαμβάνουσιν, ταῖσι σιτῶντι σιτίων, καὶ τὰ λαμβάνουσιν ἀφαιρέειν*, ijs scilicet minuendum esse & laborem & cibum, quos ob calorem infestat sitis. Ex quo simul clarum efficitur, frigida corpora uehementer atque multum exercenda esse. Porro an humida ab exercitationibus iunamen percipiant, non immerito dubitari posset; eo quod Aristoteles scri-



**A** scriptum reliquit, corpora humida a labore suffocari, quia a caliditate motus humidum in uapores conuertitur, qui mox copiosi & feruidi effecti calorem natium suffocant: attamen ratio secus persuadere uidetur, quae demonstrat humida corpora excrementis abundare, & propterea ipsis labores ualidos congruere, tum ad exuberantem humiditatem consumendam, tum ad superfluitatum copiam adimendam. Quapropter, sicuti notat Petrus Apponensis, sententiam Aristotelis de illis intelligere oportet, in quibus quatuor concurrunt, ut sint humidi & calidi, ut humiditas sit multa, euaporabilis, atque circa pulmonem: tales enim si laborent, & multum exerceantur, periculum est, ne humiditas a calore intrinseco acuto in uapores conuersa pulmonis, & cordis regionem occupando suffocationem inducat. Qui ab his humidam corporis temperiem possident, nullum nocumentum, quinimmo egregiam utilitatem ab exercitationibus & laboribus percipiunt; aque hac ratione ex mulieribus humida temperie in uniuersum praeditis illae faciliorem, & minus molestam uitam degunt, quae diutius, & ualentius elaborant, & exercentur, sicut & eadem apud quas gentes & in quibus locis laborare consueuerunt, facilius pariunt, ut scribit Aristoteles; neque utrum diffuculter gerunt, cum labor ea recrementa consumat, quae in mulieribus otiosis, & sellularijs augentur. Quaecumque uero corpora calida simul & sicca sunt, nullo pacto exerceri conuenit; quae calida & humida, exercitationem admittunt, at moderatam, non uehementem, non citatam: frigida & sicca ratione frigiditatis exercenda sunt, ratione autem siccitatis neque celeres, neque ualidos motus requirunt, sed moderatos & potius lentos: frigida atque humida omnium maxime ab exercitationibus uehementibus, & uelocibus iuuantur, quippe quae superuacaneam humiditatem absumunt, & calorem natium excitant, augentque. Sic igitur de corporibus exercendis in uniuersum determinatum sit.

4 de gen.  
aialiu. c. 6.

*De locis in quibus exercitationes fieri debent. Cap. X.*



**A**NTA est locorum uis, atque proprietas, quibus res in ipsis factae uarijs modis disponuntur, ut non modo plantarum naturae, sicuti Theophrastus scribit, non modo brutorum facultates, quemadmodum auctor est Aristoteles, uerum & ipsorum hominum corpora, atque animi, secundum Hippocratis & Platonis sententiam, prout in diuersis locis uel nascuntur,

O iiii



scuntur, uel aluntur, diuersis atq. mirificis condicionibus afficiantur. Quapropter maximis laudibus digni sunt ueteres medici, qui in singulis fere eorum artis operationibus locorum qualitates considerandas omni diligentia praeceperunt. Nam exstant loca, atque regiones, in quibus, si ea fiant, quae in alijs feliciter aguntur, contrarium prope finem consequuntur: id quod prae ceteris illi quodque magnopere spectare debent, qui uel sanitatis tuendae, uel boni corporis habitus acquirendi gratia propria, atque etiam aliorum corpora exercere uolunt: qui nisi in eligendis opportunis locis ualde mentem adhibeant, saepe numero dum iuuare credunt, non contemnenda damna, neque negligendas affectiones incurrunt. Circa itaque loci ad exercendum electionem tria praecipue magnae consideratione digna occurrunt. Primum est, ut sit ab optimis uentis perspiratus, & a prauis obiectus: unde loca ad septemtrionem, & orientem, a quibus salubriores aerae persflant, posita occidentalibus, & meridionalibus continuo praefenda erunt: illa enim neque immodico calore feruescunt, neque frigore, & humore situs contrahunt, nec perniciosas uaporationibus, a flatibus adductis, inficiuntur; haec uero praeter aestum & frigus intensum, quae modo uno tempore, modo altero inducuntur, insaluberrimas perspirationes uentorum ratione plerumque patiuntur. quod si loca haberi poterint, quae uentorum tranquillitate fruantur, quaeque prorsus temperata sint, qualem & Hippocratis, & sua patriam existitisse refert Galenus, proculdubio haec cunctis praestabunt: alioqui maxime curandum erit, ne uehementissime saltem ibi uenti spirent, quod corpora sese exercentium a motu, atque calore aperta facillime uentorum incursus ad interiora admittunt, atque sic postea perniciosos affectus ingenti periculo concipiunt. Atque hac ratione a uentis, & optimo caeli situ desumpta factum puto, ut alij hiemales, alij aestiuas thermas extruxerint: nam hiemales in transiberina regione Aurelianum Caes. fecisse, auctor est Vopiscus, quae ad meridiem expositae solis radijs attēperabantur, & proinde hiemalibus exercitationibus ualde accommodatae erant. Aestiuas uero aedificasse Gordianum Iuniorem, scribit Iulius Capitolinus, quae inter Coelium montem, & Esquilias positae opacitatem quandam blandam, & gratissimas umbras exercentibus se praebebant. Secundum in electione loci considerandum est, ut sit apertus, non conclusus, non opacus, quoniam, ubi liberior existit aer, minusque congestus, corpora in ipso exercitata agilia, & uiuidiora redduntur, quam si in crasso, denso, & concluso exercerentur. Atque hinc est,

a. 7. u. u.  
cap. 7.



**A** est, quod (ut libro 2. diximus) inter loca deambulationibus desti-  
nata, Vitruuius, & Cornelius Cel. magis hypetron commendarunt,  
quam porticus & hypogaeum, sicut & Phaedrus apud Platonem in  
dialogo ipsius nomine inscripto ex sententia Acumeni medici, cui-  
us etiam a Xenophonte celebris fit mentio, deambulationem ex-  
tra ciuitatem factam ei, quae in ciuitatibus efficitur, praetulit hisce  
uerbis: τῶ δὲ ἐμῷ καὶ σὺ πειθόμενος Ἀκμενῶ καὶ τὰς ὁδὸς ποιεῖν  
τὰς αἰτῆρας φύσι γὰρ ἀνοπώτερες τῶν ἐν τοῖς δρόμοις εἶναι, id est,  
Meo autem & tuo obediens sodali Acumeno in uijs ambulationes  
facio: has enim dixit minorem lassitudinem parere, quam illas quae  
in cursibus aguntur. De hoc enim Platonis loco cum supra promi-  
serimus, nos plura dicturos, iam occasio pollicita seruandi opportu-  
na sese offert, eo magis quod Marsilius Ficinus, uir alioqui doctissi-

In lib. de  
dic. au. fac.  
Socrati.

**B** mus, dum Phaedri sententiam esse credidit, ut faciliores sint am-  
bulationes, quam cursus, duplicem errorem turpiter commisit;  
tum quia textus Graeci litteram, aut non intellexit, aut sine neces-  
sitate transmutauit, dum loco τῶν ἐν τοῖς δρόμοις, perinde transla-  
uit, ac si textus habuisset τῶν δρόμων, tum quia Phaedro, & Acu-  
meno ridiculam prope rem se adscripsisse non animaduertit: quis  
quaeso adeo insulsus, & ignarus est, quin cognoscat ambulare fa-  
cilius esse, quam currere? Melius igitur Ianus Cornarius, qui nu-  
per Platonem Latinum fecit, sententiam illam interpretatus est,  
cum Phaedrum fecerit dicentem salubriores esse ambulationes in  
uijs, quam in cursibus factas, quod ut accipiendum, atque intelli-  
gendum sit, uarias inueni doctorum hominum opinionones; alij nā-  
que arbitrati sunt, δρόμους siue cursus apud ueteres Graecos fuisse

**C** in urbibus uias planas, sed ob lapides stratos asperiusculas, & breues  
ita appellatas ob frequentiam hominum per eas ambulantium; eo  
pacto; quo etiam hodierna die apud multos ciuitatum uiae magis  
frequentatae Cursus nuncupantur, cui sententiae opitulari uideatur.  
Hippocrates 5. Epid. ubi mentionem cuiusdam facit, qui prope cur-  
sum habitabat his uerbis: ὁ αὖτὸς τῶν δρόμων οἰκῶν, τῆς νυκτὸς αἷμα  
ἐμέσας, id est, quidam prope eursum habitans nocte sanguinē euo-  
muit, ὁ δὲ uero siue uias dixerint fuisse quas cūq. uias extra ciuita-  
tem nulla arte fabricatas, nullis legibus stratas, sed inaequales, mini-  
me planas, & deniq. tales, quales uel natura, uel casu factae reperiū-  
tur: atque ideo Acumenum magis ambulationem in uijs, quam in  
cursibus probasse: quoniam sicuti secundum Celsum, & ipso anti-  
quorem Aristotelem fortasse Acumenum in hoc secutum, τῶν αἰ-  
τῶν οἰκῶν καὶ τὰς ὁδὸς ἀνοπώτερον εἶναι τοῖς ἀνθρώποις τῶν εὐθεῶν, id  
est

lib. 1. ca. 2.  
5. partic.  
Prob. 1. 37



est ambulationum illae minus de lassant, quae sunt in uijs inaequalibus, quam rectis, cum ambulantes per loca plana, & aequalia semper iisdem membris laborent, ambulantes uero per inaequalia toti corpori laborem magis distribuunt, & ideo minus defatigantur; ita ambulationes per uias factae, ut pote inaequales factis in cursibus nimirum aequalibus existentibus faciliores eadem ratione existunt. Alij dixerunt τὰς δρόμους existisse loca quaedam tractu breui ambulationibus dicata, similia ijs, quae in palaestra antiqui ob ambulandi commoditatem aedificabant, quaeque ἡ δὲ ρομί-  
 δας uocata: tradit Vitruuius, & quorum clarissimam mentionem fecit Eupolis apud Laertium in Platone, ἐν εὐσκήϊσι δρόμοισι Ἀκα-  
 δῆμει θύει, id est, in ambulacris Academi Dei umbrosis. uias uero ex-  
 stitisse illas, quas paullo ante ex praedictorum opinione indicaui-  
 mus, & ob id Acumenum recte sensisse, dum ambulationes in E  
 uijs minus, quam in cursibus defatigare censuit; quandoquidem  
 Aristoteles scriptum reliquit, eos ambulando magis defatigari,  
 qui per uias breues euntes saepe ac saepius repetere coguntur,  
 quam illi, qui longas uias perambulantes numquam repetunt,  
 cum illi priores modo quiescentes, modo euntes ab inaequali mo-  
 tione perturbentur, quod minus istis euenire perspicuum est. Hoc  
 postremos melius ceteris sensisse, semper ego putavi, non tam  
 quod ambulatio in uijs peracta eligibilior sit, quam in cursibus,  
 tum ob rationes praedictas, tum ob liberiores, & puriores aere,  
 qui non in locis breuibus & occlusis, sed in uijs apertis crebrius in-  
 funditur: quam quod cursum ita Platonem in Phaedro intelligen-  
 re, uerisimilius est, quando & in principio Theaeteti simili uoce in  
 eadem prorsus significatione uti uidetur sub his uerbis: ἀπὲρ γὰρ ἐν F  
 τῷ ἔξω δρόμῳ ἡλείποντο ἑταῖροί τινας ἔποι αὐτῶ, καὶ αὐτὸς, νῦν δὲ  
 μοι δοκῶσιν ἀλειφόμενοι δ' εὖρο ἵνα. id est, nuper enim & ipse, &  
 isti eius sodales in exteriori cursu uncti sunt. Nunc autem uncti  
 huc accedere mihi uidentur: quod idem innuisse uidetur Antyl-  
 lus apud Oribasium. Atque haecenus de Platonis loci explicatio-  
 ne. Tertium circa capienda loca illis considerandum, qui ob sanita-  
 tem conseruandam, atque optimum habitum comparandum cor-  
 poris exercitationibus operam nauant, est, ut omne studium adhi-  
 beat, ne a finitimis regionibus ad exercitationis locum ulla la-  
 bes emanare ualeat, quae aerem inficiens mox corpora exercitata  
 spongiae instar quiduis recipientia labefactet: talia namque solent  
 esse loca prope paludes, stagna, specus, lacus, syres, atque huiusmo-  
 di, quae sedula, & ingenti cura semper euitare oportet. Eadem ra-  
 tione

s. partic.  
 Prob. 1.



**A**ctione & loca secundum mare ad meridiem aut occidentem spectantia fugienda erunt; quoniam, Vitruuio auctore, caelum meridiana lib. 1. c. 4.  
 num per aestatem sole exoriente calefcit, meridie ardet, unde exercitari sine magno incommodo nemo ibi potest. Quod si superbissimae atque innumerae illae porticus ob deambulationes, & alias exercitationes, ut supra retulimus, erectae, si amplissima illa gymnasia ad hoc a maioribus nostris magnifice exaedificata haberetur, nullus profecto locus aptior inueniri posset, qui omnibus fere exercitationum generibus magis sufficeret: sed, quoniam illorum ruinas uix nobis intueri licet, danda opera erit, ut unus quisque locum secundum condiciones iam explicatas eligat, illud semper mēte reuoluens, quod, tametsi multae sint exercitationes, quae loca angusta, & oclusa exposcere uideantur, in ijs tamen haud parum delectum quoque haberi debere: ut, si non omnes qualitates, aliquas saltem earum, & meliores ex ijs, quas in medium proposuimus, habeant. Quamobrem scitissime consuluit Galenus, ut domus, in qua exercitandi sunt homines, hieme calida, aestate frigida, uel semper temperata eligatur; sin minus, procuretur, ne ipso praesertim die calidior, frigidiorue sit, quam publicus totius urbis aer. Quas omnes praedictas condiciones uno uerbo complexus esse uidetur Aetius Amidenus, ubi gestationem, nauigationem, & omnem denique exercitationem in salubri loco, & puro aere fieri debere, scripsit. Aliae similiter possent indicari locorum condiciones, nempe inaequalitas situs, planities, & huiusmodi: sed, quia partim explicatae fuerunt, partim superuacanae sunt, plurimae sub praedictis comprehenduntur, huic tractationi de loco finem imponens temporis explicationem aggrediar, ubi prius adnotauero, cogi interdum homines sese in loco a sole percusso exercere, qui magnopere cauere debent, ne umquam sedeant, uel quiescant, siquidem Aristoteles scriptum reliquit, se exercentes sub sole magis uri dum sedent, quam dum mouentur; quoniam cum in motu sunt aerem agitant, qualique spiritu uentilantur; cum uero sedent, quia aer immotus permanet, uim solis acriorem experiuntur. lib. 3. c. 7.

**B** 1. d. tu. us. cap. 7.

**C** 3. 8. partic. prob. 6.





Vo sunt temporis genera naturalia, ita ab auctoribus  
 medicinae appellata, sine quorum obseruatione non  
 modo res ad sanitatem pertinentes, uerum etiam actio-  
 nes, atque operationes hominum omnes male infelici-  
 terq. peraguntur: alterum est uniuersale, sub quo uer, aestas, au-  
 tumnus, & hiems comprehenduntur: alterum particulare, quod  
 singulorum dierum horas separatim complectitur. Dixi naturalia,  
 ad differentiam accidentalium siue contingentium, quae non ita  
 perpetuo, & firmo ordine eueniunt, sicut illa: nam tempus australe,  
 aequilonare, boreale, nimis frigidum, calidum, aut siccum, nu-  
 bilum, serenum, lucidum, nebulosum sunt differentiae accidenta-  
 les inordinate, atque contingenter euenientes: de quibus in exer-  
 citandis corporibus in hunc modum breuiter statuendum erit, ui-  
 delicet singulas illas temporum constitutiones euitandas esse, in  
 quibus uehementissime uenti perspirant, praesertim quando pesti-  
 mi sunt, ut australes, & aequilonares plurimi, a quibus corpora mo-  
 tu rarefacta, & infirmata ualde laeduntur. similiter quoque fugien-  
 da sunt tempora nimis frigida, nimis calida, nimis sicca. Nimum  
 enim frigus, cum a calore exercitatorum superari nequeat, for-  
 tius eos afficit; quia, auctore Aristotele, pingue, a laboribus con-  
 sumptum, calorem, & teporem seruare non potest, amplius corpo-  
 ra motu perspiratoria, & solutiora effecta, meatusq. per sudatio-  
 nem patefacti frigus intima maiore ui penetrare permittunt. ac-  
 cedit etiam quod sese exercentes aerem continuo permutant, ac-  
 permouent, & ideo, uti dicebat Aristoteles, currentes hieme ma-  
 gis rigent stantibus, quod aer nostra ambiens corpora, cum stamus,  
 ubi semel concalescitur, nullam amplius molestiam infert; cum au-  
 tem currimus, alius atque alius subinde frigidus occurrit, itaque  
 fit, ut magis rigeamus. Pariter qui in extremis frigoribus exercen-  
 tur, uehementius a rigore percutiuntur; nimius praeterea calor ex-  
 ergeri uetat, nec non siccitas immodica, quoniam alter calorem na-  
 tium, & uniuersum corpus immoderate resoluit, altera magis,  
 quam par sit, humiditates exsiccant. Tempus item exercitationibus  
 serenum, atque lucidum eligendum erit, fugiendum uero nubi-  
 lum, obscurum, crassum; quando sic aer deprauatus etiam abs-  
 que exercitatione apertos corporis meatus facile subit, humores-  
 que se cum inuehens membris non sine noxa affigit, & per con-  
 sequens grauiora non sine ratione corpora reddit, animumq. de-  
 incept

6. partic.  
 prob. 6.

6. partic.  
 prob. 12.



**A**nceps grauat: quod in sereno nusquam animaduertitur, quin potius ab illo corpora ad motum adiuuari, spiritusq. suapte natura luciditati amicos confirmari, & animum recreari perspicuum est. id quod Hippocratem significasse puto, ubi dixit, *ἡμα τὰς ὥρας μετὰ ἄλλοις ἀπολίσσει, καὶ τὰ πνεύματα*, uentres scilicet & spiritus temporis constitutionibus commutari. Porro de naturalibus temporis exercendi generibus uaria ab antiquis determinata inuenio, & primo, quantum attinet ad uniuersale tempus, Aristoteles ex sententia omnium ueterum auctorum censuit potius exercenda esse humana corpora in aestate, quam in hieme, sub nomine hiemis, ut Petrus Apponensis iudicauit, autumnum hiemem & uer intelligens. Atque ad hoc credendum ea ratione permotus fuit, quod in aestate calor naturalis languidus, ac debilis existens minus cibos, crudos-

**B**que humores concoquit: unde excrementa plura generantur, & ob id exercitatione calor natuius magis excitandus, ut concoquat honestius, magisque sudor motu proliciendus, quo excrementa illa exinaniantur, neq. intus retenta putredinem contrahant. In hieme uero, quod ualidiore existente natuiuo calore, & per consequens melius cibos, & incoctos humores conficiente excrementa paucifera generantur, atque inde minus illa educi necessarium est, neque exercitatio conuenit, quae exiguam utilitatem afferens periculum magnum adnexum habet, ne scilicet aer hieme madore oppletus corpora motu reclusa illabens magnopere laedat. Ex altera parte uetustissimus auctor Hippocrates, siue Polybus tria exercitandos homines admonitos uoluit, ut lassitudinem omni tempore cauerent, ut deambulationibus matutinis corpus exercerent, ut

**C**hieme & frigido tempore magis ac diutius exercerentur, cessantes tamen priusquam lassitudinem, atque calorem sentirent: Hippocratem deinde secutus Soranus Ephesius, Paulus Aegineta, & alij medici multi aestate, & autumno minus; hieme & uere plus exercendum esse maluerunt, iudicantes aestate, atq. etiam autumno corpora ab ambiente aere satis exsiccata, squalentiaque reddita haud amplius per motum arefieri debere, neque item calorem alioqui languidum, & imbecillum magis retundendum minuendumue. Galenus uero, multarum rerum, quas medici sequuntur, auctor bonus censuisse uidetur; quod sicuti corpora temperata in temperato tempore, nempe uere, exerceri postulant, simili pacto corpora frigida in calido, calida in frigido, humida in sicco, sicca in humido exercenda sint: quasi semper illud obseruari debeat, ut corporibus ad aliquam intemperiem declinantibus tempus atque locus

lib. de aere  
21 & loc.

2 partic.  
prob. 21.  
33 & 42.

3. de dicta.

In Isagoge  
medicinae  
cap. 5.  
Lib. 1. c. 53

2. 3 tu. u.  
cap. 7.

lib. 9. epist.  
Epist. pen.  
ad Fulc.

cus contraria in exercendo eligantur. Neque hoc in loco praeter-  
mittendum censeo, quod Plinius iunior scribit de exercitatione  
aestatis tempore a se fieri solita, ubi a Fulco interrogatus, quomo-  
do diem aestate in Tuscis dispensaret, in hunc modum respondit  
» de exercitationibus: ubi hora quarta uel quinta, neque enim cer-  
» tum dimensumque tempus, ut dies suasit in xystum me uel crypto-  
» porticum consero, reliqua meditor, & dicto; Vehiculum adscen-  
» do. Ibi quoque idem quod ambulans, aut iacens. Durat intentio  
» mutatione ipsa refecta, Paullum redormio, deinde ambulo, mox  
» orationem Graecam Latinamue clare, & intente non tam uocis  
» caussa, quam stomachi lego, pariter tamen & illa firmatur: iterum  
» ambulo, ungor, exerceor, lauro. & paullo post. Nonnumquam ex  
» hoc ordine aliqua mutantur. nam si diu iacui, uel ambulau, post  
» somnum demum lectionemque non uehiculo, sed quod breuius, E

Plu. in lib.  
d. tu. fan.

quod uelocius, equo gestor, uenior aliquando. In particulari por-  
ro tempore exercitationis describendo Aristoteles aliquando mo-  
tum eum (ut ipsi etiam imputat Plutarchus) qui post sumptum ci-  
bum fit, commendauit, eo quod tunc calor a motu auctus cibum  
mox ingestum facilius concoquat, cuius tamen contrarium euenit,  
quando per motum calor a uentriculo ad uniuersum corporis am-  
bitum retractus non solum non adiuuat concoctionem, quinimi-  
mo impedit, crudosque & indigestos succos intra uenas rapit. Igitur  
si Aristoteles hanc habuit sententiam, in manifesto errore depre-  
henditur, tanto magis quod Hippocrates, Galenus, & omnes deni-  
que probati medici uno ore pronunciarunt, semper exercitatione  
ante cibum esse faciendam. *ὡς περ γὰρ*, dicebat Galenus, *μέγιστόν*  
*ἔστιν εἰς τὴν ὑγίειαν τὸ ἀπὸ τῆς σιτιείας ἀγυμνάσιον, ἔτι καὶ βλαβερώ*  
*τατον ἐπὶ σιτίσις ἢ πᾶσα κίνησις*, idest, quemadmodum enim ad sa-  
nitatem maxime conducit ante cibum perfecta exercitatio, ita qui-  
uis motus post cibum perniciosissimus existit. Nam dum exercita-  
tio cibos praecedit, duplex ac utraque insignis succedit utilitas, alte-  
ra quod calor natiuus excitatur, augetur, & ad futuram concoctio-  
nem perbelle praeparatur, altera quod succos utiles in uniuersum  
corpus, prout destinati sunt, optime distribuit, excrementis faciliore  
exitum praebet: quae alioqui si retineantur, obstructions, ac mul-  
tos alios morbos retuso natiuo calore progignere solent. Ex ad-  
uerso si post cibum quis exercitationes adeat, nedum uniuersi cor-  
poris habitui innumerae cruditates infarciuntur, uerum etiam uni-  
uersalis succorum coctio impeditur. id in omnibus euenire testa-  
tus est Teophrastus, ubi, quae coquuntur, a motu impediri hunc  
in

Loc. cit.

lib. de cib.  
bo. & ma.  
succo.



**A** in modum scripsit, ἐπεὶ καὶ τὰ ἐφύμενα κωλύεται, μὴ ἐν καιρῷ κινεῖν. Quocirca magnopere damnandi sunt Erasistratus, atque Diocles, qui falsis rationibus decepti sanguinem excreantes phthisicos, aliosq. plurimos uoletudinarios deambulationibus post cibū exercebant. Quae tamen de motu uehementiore intelligenda puto, quod Auicennas exiguum a cibo motum in uentriculo melius eum accomodare, praesertim quando mox dormiendum est, docet. quod etiam Aristotelem significasse consentaneum est, ubi scripsit, ambulationem post cenam efficere, ne ad os uentriculi supernatent edulia. Tria tamen hoc in loco obseruanda esse iudico: primum est, ut nullus exercitationem molietur, nisi prius excrementa per nares, os, aluum, & uesicam expulerit, cum haud tutam esse exercitationem non inanito corpore clament Galenus, & Auicenna, & ad haec etiam hesternus cibus apprimè concoctus sit, quoniam si prius uel posterius quis exercitationem adeat, aut crudis humoribus, uarijsq. recementis implebitur, aut pallidae bilis prouentum augebit. cognoscetur autem cibum iam concoctum esse, tum ex eructationibus, tum ex urinis, quae dum albidiores sunt, abstinentium a motu demonstrant, dum uero ex albidis flauiores euaserunt, iam tempus exercendi adesse indicant. Secundum obseruandum est, ne stomacho immodice uacuo ac plane esuriēte labor, uel exercitatio obeatur: quoniam hoc pacto eueniet, ut ingestus cibus, nec dum accomodatus concoctusue a stomacho rabiente, & consequenter a membris ualde famelicis auide nimis rapiatur, & proinde cruditates, & obstructions innumerae suboriantur. quod probe intelligens Hippocrates dixit, ὅτε λιμὸς ἐπρονήτειον. Cidest, ubi fames, laborandum non est. Tertium obseruandum est, ne statim post exercitationem cibus assumatur, sed modica intericiatur mora, quousq. feruor remittitur, & agitatio corporis iam se data appareat. id quod Spurinam senem in sanitate conseruanda diligentissimū obseruasse semper, auctor est Plinius iunior: quodq. Galenus & ab Erasistrato, & ab alijs antiquioribus medicis confirmatum fuisse, scribit; crassi tamen qui tenuiores fieri student, excipiendi sunt, quos Hippocrates siue Polybus anhelantes ab exercitatione cibum capere consuluit in libro de salubri diaeta. Aristoteles quoque hoc ideo non esse faciundum censuit, quoniam corpus statim post exercitationem adhuc purgatur a labore nondum quiescit, & praeterea excrementa citata redundant: unde nec fames tūc oritur, neque calor cibo coquendo uacare potest. ob quod minus etiam exercitati debent statim frigida lauari, aut uinum, uel aquam frigidam

1. de ca. pl.  
cap. 20.  
Coel. Aur.  
lib. 2. chro.  
c. 13. & 14.

2. d. tu. ua.  
cap. 1.  
lib. 1. fen.  
3. doc. 2. c.  
3.

2. aph. 16.  
Auic. li. 1.  
fen. 3. trac.  
2. cap. 3.

6. epid. 3.  
6. Epid.  
cō. 3. aph. 1.

partic. 5.  
prob. 18. &  
30.

3. de sal.  
dieta 22.

2. de acutis

15. 3. de die.

6. d. tu. ua.  
cap. 5.

lib. 4.

frigidam potare: a frigida enim lotionem hominem laedi metus est, D.  
ut pote qui iam ex multa exercitatione, & rarior est redditus, & uacuus; uinum similiter caput exercitatis statim exhibitum uehementer ferit, qua ratione illud prorsus euitabant athletae post exercitationes, si Galeno credimus: frigidum autem ualde quodcumque exercitationes illico assumptum uentrem, & iecur offendit; nonnullos item neruis oblaesos, atque alios subito mortuos, quod post uehementem exercitationem uinum frigidum ualde biberint, refert Galenus. De hora autem dici particulari, in qua homines sani, de quibus fere tota est tractatio, exercitationibus corporis ualutudinis gratia operam nauare debent, ita decretum apud Galenum, & Auicennam reperio, Vere meridianam horam eligendam esse, quando aeris status temperatior existit: Aestate matutinam, ut dici aestus, quantum fieri potest, euitetur; quam horam in deambulatione commendasse simpliciter uisus est Hippocrates, quamq. semper adamasse Alexandrum Macedonum regem, apud Plutarchum legimus: dum is reiectis obsoniorum artificibus longe se commodiores secum afferre, nempe matutinam ambulationem ad condiendum prandium, & prandij tenuitatem ad condiendam cenam distabat: Autumno & hieme uerspernam, nisi uel cibus mane sumptus, uel quid aliud uetat. Nam cum hisce temporibus mane aer frigidior sit, aliaeque diei breues admodum partes in negotijs necessarijs consumantur, & praeterea cibus quantumuis exiguus mane sumptus non possit, nisi uespere, cōcoctus esse, ea sola hora exercitationibus apta ab antiquis probata est; unde Marcus Antoninus Imperator, qui ualutudinis omnium fuit studiosissimus, breuissimis diebus, ut refert Galenus, sole occidente palaestram (ubi pila, cursu, F. & pugillatu se exercuisse puto, quando huiuscemodi exercitationes ipsi summo opere placuisse, atque in ijs plurimum ualuisse, scribit Capitolinus) ingrediebatur: longissimis autem hora nona, aut ad summum decima: Quam horam una cum octaua fere communem omnium hominum in exercendis corporibus fuisse, testari uidetur Martialis, ubi quomodo Romae diei horae dispensarentur, ad Euphemum ita scribit.

*Prima salutes atque altera continet hora,  
Exercet rancos tertia caussidicos,  
In quintam uarios extendit Roma labores,  
Sexta quies lascis, septima finis erit.  
Sufficit in nonam nitidis octaua palaestris,  
Imperat exstructos frangere nona thoros,*

Hora



A Hora libellorum decima est Eupheme meorum,  
 Praeparat ambrosias cum tua cura dapes,  
 Et bonus aetherio laxatur nectare Caesar,  
 Ingentiq. tenet pocula plena manu,  
 Tunc admittite iocos, gressu timet ire licenti,  
 Ad matutinum nostra Thalia iouem.

quamuis alios etiam fuisse constat, qui hora ab octaua diuersa exer-  
 crentur: ut de Alexandro Seueri imperatore prudentissimo con-  
 stat, de quo scribit Lampridius. Quod si necessitas cogeret, ante »  
 lucem actibus operam dabat. Post actus publicos seu bellicos, seu »  
 ciuiles lectioni graecae uariorum auctorum operam dabat; post »  
 lectionem, palaestrae, aut sphaeristrio, aut cursui, aut luctationi- »  
 bus mollioribus incumbere, atque inde unctus lauabatur, ita ut »  
 B caldarijs uel numquam, uel raro, piscinis semper uteretur, in eaq. »  
 una hora prope maneret: biberet etiam frigidam claudiam ieiunus »  
 ad unum prope sextariū. Egressus balneis multum lactis & panis su- »  
 mebat, oua deinde, mulsum, atq. his refectus aliquando prandium »  
 inibat, aliquando usq. ad cenam differebat, pransus est tamen sae-  
 pius. Horarius quoq. paullo diuersius, & se ipsum, & alios libere ui-  
 uentes in exercitationibus efficere solitos, attestari uidetur, ubi  
 post multa haec scribit.

Lib. 1. ser.  
 Sat. 6.

Ad quartam iaceo, post hanc uagor, aut ego lecto,  
 Aut scripto, quod me tacitum iuuat, ungor oliuo,  
 Non quo fraudatis immundus Natta lucernis,  
 Ast ubi me fessum sol acrior ire lauatum  
 Admonuit; fugio rabiosi tempora signi  
 C Pransus non aude, quantum interpellat inani,  
 Ventre diem durare; domesticus ocior, haec est  
 Vita solutorum misera ambitione graniq.  
 His me consolor uicturum suauius, ac si  
 Quaestor aures, pater atque meus, patruusq. fuissent.

Illud tamen hoc in loco nequaquam praetereundum existimo,  
 quod maiores nostri, quorum maior pars uel exiguum quid, uel  
 nihil omnino mane manducabant, semelq. tantum in die satura-  
 bantur, hora octaua diei, uel nona commode exerceri poterant,  
 aut etiam occidente sole. Ceterum aetate nostra, quando uix unū,  
 aut alterum est inuenire, cui non sit in more positum & uespe-  
 re, & mane cibus saturari; nulla in omni tempore opportunior ap-  
 paret hora, quam matutina, paullo arte cibi sumptionem; nimi-  
 rum cum corpora leuiora & ab excrementis magis libera, magis

Gymnastica

P ob

li. i. fen. 3.  
doc. 2. c. 3.

Lib. de cu-  
iusque ani-  
mi pec. no-  
titia atque  
medela. c. 5

ob praeuium somnum ualida, magis denique a quibus uis impedi-  
mentis soluta sunt, & praeterea minus imminet periculum, quin ex-  
ternus cibus probe confectus sit: sicut contra in uespere, cum non-  
dum cibus concoctionem affecutus est, corpusq. superfluitatibus  
magis redundat, magisque grauatur, potius quiescendum, quam ex-  
ercendum esse, quisque uidet: uti quoque animaduertisse Aui-  
cennam arbitror, ubi dixit: In hieme uero rationi conueniens  
erat, ut fere usque ad uesperam tardaretur, sed alia prohibentia hoc  
uetant. Erit itaque fere perpetuo nostris hisce temporibus mane  
ante cibum quibuslibet sanis adeunda exercitatio, sique ullus  
auctor inuenietur, qui post cibum exercitationem cominender,  
modo prudenter consulat, non gratia sanitatis, aut habitus boni  
comparandi illud facere, sed potius gratia alicuius particularis af-  
fectionis curandae cognoscetur. Est & aliud hoc in loco magnope  
re considerandum, ueteres tam Romanos, quam alios multos sem-  
per dies, atque noctes separatim in duodecim horas partitos esse,  
atque alias diei maximas ut in aestate, alias minimas, ut in hieme,  
alias aequinoctiales uocasse: numerum autem hunc scribit Gale-  
nus tamquam omnium utilissimum ab ipsis delectum esse, quo-  
niam dimidium continet, & duplum, & quartum & sextum, &  
duodecimum: quae nullus alius post ipsum numerus usq. ad uigesi-  
mum quartum continere uidetur. Vnde ne quis horas diei antiquo-  
rum easdem cum Italicis, & multis alijs nostrorum temporum esse  
putans errandi in exercitationibus, aut alijs occasione habeat, hanc  
horarum partitionem apud ueteres in usu habitam memoria tene-  
re debet: sic enim & consuetudines probe iudicare, & antiquas no-  
uis accommodare facile poterit.

*Quanta fieri debet exercitatio. Cap. XII.*

**E**X his rebus, quae medicorum artem coniecturalem, &  
paene incertam efficere a multis creduntur, praecipuam  
remediorum omnium adhibendorum mensuram esse,  
semper putatum fuit; quam nonnulli antiquorum ali-  
quando tanti fecerunt, ut quasi eius cognoscendae spe deiectione  
medicinae opera exercere recusauerint. Quapropter & medicinae  
professores, & illi qui exercitationum ope sanitatem tueri student,  
omni cura, & diligentia opus habent, quo actionum suarum men-  
suram, & quantitatem cognoscant, sine quibus incredibilia erra-  
ta



**A**ta committi solent, & plerumque (utar Plinij uerbis) inscitia capitalis euadit. cumque nos exercitationis totam artem tradere profiteamur, iam quantum unusquisque exercere debeat, monstrare conabimur. Et ne singula explicantibus nimis diuagetur oratio, uniuersa quantitatis exercitationum tractatio ex his constabit, Quis esse debeat exercitationis communis terminus: Quantum fortes, quantum debiles, quantum senes, quantum uiri, quantum pueri, exerceri debent; quantum hieme, aestate, uere, & autumnis; quantum temperate uiuentes; quantum humidi, calidi, frigidi, & sicci; quantum ualitudinarii; quantum non assueti. his etenim cognitis nihil, quatenus ad praefens caput attinet, desiderare iure poterit. Sed antequam rem aggrediar, adnotandum duco, de corporibus aegris non futurum sermonem; tum quia paucas exercitationes requirunt; tum quia secundum morborum uarietates uariantur exercitationum species, atque mensurae; & ideo certa ratione definiiri nequeunt. Terminus igitur exercitationum communis, quem Galenus, Oribasius, Auicenna, & Aetius Hippocratem secuti docuerunt, duplex est; unus, quando scilicet uapor sudori aliquantisper permixtus sentitur, uenae intumescunt, atque anhelicus permutatur: cum enim ab exercitatione duo requirantur, membrorum robur, & caloris auctio, qui succos concoquat, concoctos nutriendis membris distribuatur, atque demum inutilia dissipet, nisi exercitatio tanta sit, & ad similem terminum perueniat: neque bene, neque perfecte illa omnia obtineri possunt. alter terminus est, ut tamdiu exerceatur unusquisque, quamdiu color floridus eius faciei, & corpori ingeneratur; motusque acriter, aequabiliter, & concinne edit; nec ullam effatu dignam lassitudinem percipit. quod si calor euanescere incipiat; uel corporis moles paullo contractior uideatur; uel lassitudo iam imminet: illico desistendum est; ne, si ulterius progrediatur, corpus plus iusto gracilescat: boni succi una cum malis exhauriatur: & tandem calor naturalis debilior reddatur; & ideo loco roboris acquirendi uires potius destruantur. similiter ubi motuum alacritas, aequabilitas, uel concinnitas remitti quippiam collabique cernitur: utique statim desinere oportet; itidem si in sudore accidat ulla qualitatis eius, quantitatisue mutatio, quippe quem, & copiosorem semper, & feruidiorem edipar est, prout motus uehementiores fiunt. cum igitur is aut minor, aut frigidior redditur, tum scito corpus exhauriri, refrigerarique, & sicari plus iusto. & proinde corpori exercitando diligenter attendere conuenit, ut, quando praedictorum signorum aliquod ap-

lib. 10. c. 1.

5. de locis  
aff. cap. 5.  
li. 6. c. 11.  
li. 1. fen. 13.  
doc. 2. c. 3.  
lib. 2. c. 3.  
6. epi. c. 2.

P ij parere



parere iam incipiat, protinus exercitatio dimittatur. Atque hi sunt communes quidam termini, quos magna sese exercentium pars continere debet. Succedunt postea particulares, pro quibus ita decretum uolo, quod ualidi diutius ceteris (nisi quid aliud obster) exerceri possunt, quamuis etiam uires aliquantisper fatiscerent; nimirum quae facillime resurgere possunt. debiles parum certe exerceri oportet, alioqui si in his uires uel tantillum patiantur, difficulter, & longo tempore reparantur; & ideo sat ipsis erit incallescere citra sudoris principium. Senes dum se exercent omni cura sudorem effugere debent; nempe sicci, & aridi existentes ita maiorem siccitatem contrahunt; praeterea cum iam dixerimus, exercitationes in iuuentute consuetas in senectute congruere, hoc in loco sciendum est, semper senes minus quam iuuenes solebant, exercendos esse, omninoque lassitudinis sensum effugiendum, terminumq. exercitationis eorum famis excitationem ponendum, sicuti Socratem iam senem se exercitare, donec esuriret, solitum legimus. Viri, sub quibus comprehenduntur omnes intra adolescentiam & senectutem existentes, moderatas exercitationes postulant: uel enim offenduntur, si plus iusto exerceantur, uel paucum omnino fructum capiunt, si minus, uel utroque modo prauum aliquem habitum contrahunt: quocirca terminus communis iam expositus his omnibus mirifice aptabitur. Pueri a primo usque ad tertium aetatis septenarium multis laboribus probe sufficere possunt. quocirca & incallescere, & anhelare, & sudare & aliquantisper defatigari ipsis impune conceditur: excrementis enim plurimis ob uiuendi imprudentiam exuberantes a sudoribus, & laboribus multis iuuantur; uiribus autem ualidis pollentes a leuibus defatigationibus minime offenduntur: laud tamen modum in labore pueros umquam excedere conuenit, & tanto minus, quanto primo septenario uiciniores existunt, siquidem in tempestiua exercitationis duritie corporis pueri adauctum, a natura quam maxime comparati inhibetur auctio, ob quod paedotribas nonnullos sui temporis damnauit Galenus; quod plus aequo pueros exercerent. similiter & Aristoteles improbandos iudicauit Laconas, qui nimis laboribus, & exercitationibus pueros effratos reddebant, sicut & illas nationes, quae athletarum habitum laboribus in pueris generare studentes eorum corpora deformabant, augmentumq. impediebant. Nam inter eos, qui Olympia uicerunt, duo, uel tres tantum exstiterunt, qui iisdem adolescentibus, & uiri sint uictoria consecuti, quod per uiolentas, & pluri-

mas

1. de tu. fa.  
c. x. 7. pol.  
cap. 4.



**A**mas pueris adhibitas exercitationes una cum auctione corporis ro-  
bur, atque uis auferrebat. multum itaque exerceri poterunt pue-  
ri, sed non immoderate. Hieme multum exercendum, citra tamen  
sudorem, ne frigus magis obsit, & quo ad uniuersum corpus in-  
calescat. Vere plus, & usque ad sudorem. Autumno minus, mi-  
nime omnium aestate; quando, (quidquid dixerit Aristoteles) ne  
que sudare, neque incalescere, neque defatigari omnibus ab am-  
biente aere satis & defatigatis, & debilitatis expedit. Qui tem-  
peratam uitam degunt, etsi paucis superfluitatibus abundant, &  
itaque minori exercitatione indigere secundum Galeni senten-  
tiam uideantur, nihilominus & ipsi moderate exerceri debent,  
ne otio torpescant membra, calorue sopitus proprium, & na-  
turalem habitum remittant, neue excrementa etiam intempera-

In lib. deci-  
bis bon. &  
ma. luc.

**B**te uiuentibus necessario genita retineantur. Incontinentes au-  
tem sicut multa excrementa, multo que humores superuacaneos  
aggregant, ita multis exercitationibus ac laboribus opus habent,  
quae humores illos excrementaque absument, quaeue profun-  
dos somnos inducentia felicius concoctionem adiuuent; siqui-  
dem Galenus fossiores & meliores, ideo a prauo uiuendi genere  
minimum quid offendi sentit; quoniam a laboribus in profundos  
somnos demissi etiam deterrima probe coquant, & ad meliorem na-  
turam reducant; ideo isti, modo uel crudorum in corporis ambi-  
tu latentium humorum copia, uel uirium debilitas, quae hos ple-  
rumque comitari solet, uel aliud quid non prohibeat, quanto plus  
& diutius exercebuntur, tanto magis sibi consulunt; siue incale-  
scant solum, siue sudent, siue etiam leuiter defatigentur. Humi-

i. de alim.  
fac.

**C**da corpora multam exercitationem requirunt, quo a motus mul-  
titudine humiditas nimia exsiccat; unde ista tam diu exerceri po-  
terunt, donec sudor citra uirium defectum largus effluerit, sicca  
minus exerceri debent, neque umquam calorem, sudoremue in  
exercendo se expectare. Frigida quoad tota se calefacta percipi-  
ant, exercitari expedit. Calida uero parce exercenda sunt, nec um-  
quam aut sudorem, aut incalescentiam, aut insignem anhelitus  
mutationem in ipsis expectare decet. Calida praeterea, & sicca  
exigua, uel nulla exercitatione gaudent, ne tam caliditas, quam  
siccitas simul augeantur. Frigidis, & siccis ratione frigiditatis, &  
usque ad manifestam incalescentiam exercitatione opus est; ob  
siccitatem a sudore ualde cauere debent. Calida, & humida mode-  
rata exercitatione uti conuenit, quoniam pusilla humiditatem su-  
persuam non diminuit; multa nimis eliquat, & calefacit, indeque

Gymnastica

P iij

mor-



morboſas fluxiones parere ſolet. quocirca uehementem anhelitus  
 alterationem, uehementemq; calefactionem ea effugere neceſſum  
 eſt. Frigida porro & humida eatenus exercenda ſunt, quatenus  
 anhelent, incaleſcant, atque etiam paulliſper ſudent. Summa-  
 tim huiusmodi corpora omnium maxime exercenda erunt, ita  
 namq; excrementitiæ humiditates, quibus oppleta ſunt, inaniun-  
 tur, calor naturalis excitatur, & perbelle concoctiones omnes per-  
 ſiciuntur. Denum ualeudinarios, qui mox a morbis reſurgunt,  
 exigua admodum exercitatione uti debere, nemo ignorat; quo-  
 niam horum uires infirmæ ualde exiſtentes, calorque debilis, &  
 membra exſiccata, ſi multa exercitatione agitentur, non poſſunt  
 non ſummum detrimentum ſentire: proinde iſti intra anhelitus  
 mutationem, intra caloris aduentum, intra denique deſatigatio-  
 nem quamlibet exercendi ſunt: prout tamen iſti, reſiciuntur, ui-  
 resq; creſcunt, & meliusculi eſſe coeperunt, adicere debent exer-  
 citationes. Poſtremo qui exercitationibus inaſſueti ſunt, cum pra-  
 uam illam conſuetudinem deponi debere, iam oſtenderimus prius,  
 expurgari ab humoribus, & ſuperfluitatibus ex ſegnitie ortis ſe-  
 cundum Galeni conſilium debet, alioqui periculum imminet, ne  
 a fluxionum pernicioſis morbis protinustententur: deinceps pri-  
 mo parciffime exercendi ſunt per aliquot dies, poſtea exercitatio-  
 nis modus paulatim augendus, quouſque ad terminum illum per-  
 uentum ſit, quem inaſſuetis ſufficere, & citra ullam moleſtiam  
 caleſcere experientia docuerit: eo ſemper. (quod ſupra, quoque  
 demonſtrauimus) animaduерſo, omnibus immodicam exercitatio-  
 nem nocere, nempe quæ pueris incrementum adimit, & membra  
 colliquat; uiris inæquales intemperies gignit, atque ſebi em-  
 terdum, ſicuti de illo immodice exerceri coaſto narrat Galenus in  
 libro de cauſis præinchoantibus; ſenibus immedicabiles laſſitu-  
 dines, atque ſiccitates parit; omnibusque tandem aliquid ſem-  
 per boni eſſuere facit. Quamquam Ariſtoteles ij. ethic. ad Eude-  
 mum libro, ubi uirtutem medium eſſe probat, exceſſum in exer-  
 cendo deſecto magis laudat, ſicut in cibo contrarium, οἶον (inquit)  
 καὶ ἀπὲρ τὸ σῶμα ἐν μὲν τοῖς πόνοις ὑγιγνότεον, ἢ ὑπερβολὴ τῆς ἐλ-  
 λείψεως καὶ ἐγγύτεον τῇ μέσῃ. ἐν δὲ τῇ τροφῇ ἢ ἑλλείψεως ὑπερβολῆς  
 & quæ ſequuntur. Immodicæ autem exercitationis hæc ſigna  
 ſunt, dum articuli calidiores effecti ſentiuntur; dum uniuерſum  
 corpus aridum, & inæquale apparet; dum in motu ſenſus dolo-  
 ris cuiuſdam ulcéroſi ſuboritur; dum labor coaſte, & non ſponte  
 dimittitur; dum poſt ſudorem pallor ſuccedit, ſicut in athletis im-  
 modice

Galen. 3. d.  
 ſymp. cau.

38. partic.  
 prob. 5.



A modice exercitatis euenire consueuisse auctor est Aristoteles; dum insolita denique, ac ualde molesta lassitudo percipitur. Tota itaq. quantitatis exercitationum ratio his omnibus a nobis praescripta sit. Quod si multa particularia a quoquam reperientur, quae a nobis aut ignorata, aut praetermissa uideantur, illud sciat, nihil quod ad uniuersam artem necessario pertineat, esse, quin uel explicite, uel implicite a nobis comprehensum habeatur, quamquam etiam multae exercitationes sunt, quarum quantitatis terminum non expressimus, quod a termino illo communi praescripto eorum mensuram accipi uolumus.

*De modo exercendi.*

*Cap. XIII.*

**P**RAETER locum, tempus, & quantitatem, quae in obeundis exercitationibus summa cura obseruari debere demonstrauimus, adest & modus, qui ut in illis ipsis, sic in plerisque alijs rebus recte peragendis tantum potest, ut, nisi adhibeatur, cetera omnia superuacanea reddantur, infinitisq. prope erroribus iam uia latissime pateat. Qua de re maxime ad huius tractationis absolutionem pertinet, ut modum, quo antiqui in exercendis corporibus tenuerunt, quoque temporibus nostris unus quisque sanitatis studiosus uti non sine fructu potest, & debet, apertum breui sermone faciamus. Modus igitur, quo ueteres ad sanitatem usos legimus, fuit is, quem Oribasius Pergamenus Iuliani Imperatoris medicus, Aetius Amidenus, & Arabum doctissimus Auicenna in medium attulerunt. Viri namque & iuuenes exercendi ubi lotio perfecta concoctio apparebat, faecibusq. aluum exonerauerant, maior pars sese exsuebant, mox fricabantur mediocriter, usque quo floridus color in summa cute residens, & artuum flexibilitas atque ad omnem motum agilitas persuadebant; perfricati oleo dulci inungebantur; quod ut magis artus quoslibet penetraret, manibus undequaque prementibus, & explanantibus apponebatur; ab unctione qui luctatione exerceri uolebant, aut pancratio, puluere conspergebantur, alij protinus in exercitationem, prout cuique altera alteri utilior atque gratior apparebat, descendeant, peracta exercitatione paulum quiescebant, deinde strigilibus, uel asperiusculis pannis strigmenta a corpore eradebant, quo facto aliquando rursum fricabantur, *ὑποθεραπευτικῇ* dicta frictione, similiterq. ungebantur alias in sole, alias ad ignem, ut Cornelius Celsus testatum facit: sicq. fere semper balneum ingrediebantur.

6. colle.  
ad Iul. c. 15  
Libro. 1.  
ser. 3. c. 2.  
lib. 1. fen.  
3. cap. 3.

lib. 1. c. 1

P iiij tur



tur conclavi quam maxime alto, lucido, & spatioſo, rarius ſeipſos induentes ad capiendum tibiſum accedebant. Arque hic totus erat modus, quo uel in gymnafijs publicis, uel in priuatis locis maior pars liberorum hominum, & eorum qui ualeſtudini curandae & bono habitui comparando ſollemniter incumbabant, frequenter utebatur. Nec quiſquam miretur, quomodo liberi homines ſingulis diebus tot corporis curis occuparentur, quando omnes homines, nedum clariores quotidie defricari ſolitos, multi auctores, & praefertim Columella trigefimo ſexto lib. cap. memoria mandauerunt. de quo defricandi more & modo, ſi Deo placuerit, aliquando tractationem huic adiiciemus. Ceterum uerifimile ſit quāplurimos alios exſtiſſe, qui uel negotijs publicis, priuatique impeditis; uel neceſſarijs uariarum artium operibus detenti; uel aliqua ualeſtudinis ratione coacti hoc pacto minime exercebantur, ſed frictionibus, & unctionibus dimiſſis quaſcumque poterant exercitationes amplecterentur; ſicuti & multi reperiebantur, qui praedictarum cauſarum aliqua nullo modo exercitationibus uacandi otium habebant; quibus omnibus exactiore uictu, & ſanis medicamentis opus eſſe tradit Galenus. Verum enim uero cū aetate noſtra gymnafia illa ob exercendi commoditates ab antiquis fabricata in uſu deſierint eſſe, neque gymnafas, & paedotribas, neque aliptas, & renunctores habeamus, a quibus fricandi, ungendi, tandemque quomodouis exercendi modos, atque commoditates quaeramus, lat erit illis, qui aliqua neceſſaria occaſione impediti liberē ſe exercendi otium nequaquam habent, ut potius quomodocumque poſſunt, exerceantur, quā ſemper in coſummata quiete degant; modo tamē hoc unū obſeruent, ne ſtatim a cibo exercitationes eas quas gratia ſanitatſ facere uolunt, ſolicite nimis adeant, ſed ſaltē aliquot horas interponant, quo minus quā fieri poteſt nocumentū inde ſequatur. Porro qui ſuae ſpontis ſunt, & maiori otio priorū corporū curae liberē uacare queſūt, haec omnia diligenter obſeruare debent, primo ut corpus tū a faecibus & urinis, tū a muccis & ſputis accurate emundare, caput pectere, manus, & faciē abluere ſtudeant, ne excrementa in uarijs corporū cavitatibus, atque in ipſo ambitu latētia, a motu excitata uaporationibus offendant; ſtriſtisque meatibus nonnūquā inſarſta, aut exercitationis calore eliquata obſtructiones, fluxionesque diuerſas pariāt. Secundo ut corpus ijs indumentis obtegant, quae labore ipſi ſuperaddere nequeant, quae uero interim a uentis, ſi qui erunt, uel a frigore teneantur; aut etiā ſi a eſtus urgeat, ſeruorem nullo pacto augere, ſiue ſouere queant; nam indumenta niſi exercitandis prudent-

lib. 1. de ci-  
bis bon. &  
ma. ſuc.

101



**A**ter accommodentur, praeter impedimentū, quod laboraturis in motu praestare solent insignē, faciunt quoque; & ut sine motu debita mensura sudēt, & alia incommoda sustineant; si quidem sudor ita indutorum sine motu multo eueniēs, veluti Aristoteles disputat, deterior est eo, quia labore emanat. & huius argumentum est, quod ita sudantes decoloratiores euadunt, cum humor per summa corporis passus, atque incallescens ab externo aere refrigerari non possit, & inde pallorem facile contrahat, simulq. corporis perspiratio a qua gratus calor emanare cōsuevit a uestimentis inhibeatur. Tertio obseruandum erit, ut remisse, ac leniter unusquisq. exerceri incipiat, deinceps eius intētionem augeat paulatim, usquequo ad terminū, qui sibi conueniens uidebitur, perueniat, atque uehementiam rursum pedetentim remittere eatenus conetur, quatenus sibi iam satis

**B** sese exercuisse doctus experientia sentiet: nam subito ab intēsis exercitationibus incipere, non solum imbecillibus, sed etiā robustis corporibus summe perniciosum iudicauit Galenus. Quarto iis, qui inter exercendum sudant, curandum erit, ut peracta exercitatione uelut sudore madefactas exsuant, & siccās resūmāt, idque si fieri poterit in loco tepido, aut temperato, aut saltem neque frigido, neque uentis perflato. si etenim humecta illa indumenta retineantur, facile est carnibus a calore relaxatis iterum sudores imbibi, sicq. denud corporis meatus obstruitur, praeterquam quod panni madidi moris frigefacti horrores, fetores ac alias molestias inducunt, atque inde febres interdum oriri solent. Quinto obseruandum erit, ne (sicut etiam supra admonuimus) post exercitationem quam primū quieti sese dedat, aut cibum sumat, sed blando, & valde remisso potius aliquo motu utatur, tātumque a capiendis cibis abstineat, quoad perturbatio illa, quasiq. corporis fluctuatio aestuatione, ab exercitatione genita prorsus cessauerit, & tranquillitas quaedam, & letatio successerit. Totus itaque erit exercitandi modus & ordo, primo corpus a superfluitatibus quibus vis emundare, caput pectere, manus & faciem ablueri, se accommodare induere, tardos, & remissos motus incipere, ad celeriores, & uehementiores procedere, iterumque paulatim remittere, madefacta sudore indumenta e. siere, blande postremo moueri, & sedata exercitationis perturbatione cibum capere. Atque haec de vniuersali exercitationum speculatione, & methodo disputata sufficiāt. Restat modo particulares singularum exercitationum naturas, atque effectus enarrare. quod in sequentibus libris, quantum fieri poterit, plene praestare conabimur.

*Explicit Liber Quartus.*

A R.

2. parti. p. 6  
30. & 38.  
partic. pro  
ble. 3.

In con. de  
pu. epilep.



# ARTIS GYMNASTICAE

## LIBER. QVINCTVS

*De ordine agendorum, & de nonnullis scitu dignis. Cap. 1.*



Icuti nullus ab exercitationum particularium cognitione fructus expectandus esset, nisi recta atque uniuersalis methodus, quam superiori libro abunde satis (ni fallor) tradidimus, optime possideretur; Ita profecto illa infructuosa, ac prope modum vana euaderet, nisi haec particularium fere omnium exercitationum tractatio, quam aggressuri sumus, illi conueneretur; siquidem incerta, ac fallax ea cognitio videri potest, qua exercitatio uniuersali quodam pacto accepta iuuare intelligitur. sed si qualis exercitatio, quod nocumentum, quamue commoditatem praestare idonea sit, cognoscatur, proculdubio nihil amplius relinquere constat, quod exercitationum quarumuis scientiam optantis animum explere iure debeat.

Et iccirco ne inchoata a nobis gymnasticae tractatio imperfecta relinquitur, in sequentibus singulos exercitationum iam enarratarum effectus prosequemur; atque hos cum ex antiquorum auctorum comprobatis experientia testimonijs, tum ex rei ipsius natura inspecta, quatinus esse ueram condiciones rerum inueniendi rationem scripsit

11. Metho.

Galenus, dicere conabimur. Et ne citra ordinem totus futurus sermo uagetur, ita materiam huiusmodi declarare instituimus, ut primo commoda in corpora humana ex unaquaque exercitationis specie emanantia, deinde incommoda sigillatim explicentur: nam illud, quod quamplurimis medicamentis euenire usu comprobatur, ut si alicui corporis parti, & affectui prosunt, alijs noceant, in exercitationibus item contingere, nemo ignorat. In explicandis praeterea utilitatibus, atque damnis a membris superioribus principium sumentes, ut plurimum in ultima, atque infima seriatim terminabimus, prius tamen illis enarratis, quae nullum corporis particulare membrum respicere uidebuntur. His autem sic pertractatis, duome saltem peracturum esse spero: Alterum quod maiori facilitate, firmioreque cognitione quicumque haec legent, animis eorum infidebunt: Alterum quod habito a ualitudinis studiosis exercitationum assiduo delectu, uel nulli errores, uel quam paucissimi committentur, sicque demum multi eorum perniciosorum morborum euitabuntur,



**A**buntur, quos desidia, laborum abstinencia, ac exercitationis ignora-  
tio non contemnendos, quosq. intempestius exercendi usus conti-  
nuo parere solet: illud namque a natura comparatum esse necunt om-  
nes, ut illa, quae corporibus nostris admota insigniter conducere  
animaduertuntur, eadem plerumq. magnum detrimentum inferant,  
si uel nullo pacto, uel prauo ordine, atq. omnino importune adhi-  
beantur. quod etiam in exercitationibus ipsis fere contingere, iu-  
dicauit Galenus, ubi scriptum reliquit, eos, qui ante cibos, atque op-  
portunè sese exercent, haud exquisita victus ratione opus habere,  
quin interdum Naturae in ualitudine commissos defectus corrige-  
re, quemadmodum ex aduerso illos, & accuratiore uictu, & assiduis  
medicamentis indigere, in superque natuiam sanitatem corrumpere,  
qui neque ante cibos aliquo pacto, neq. ordine, ac tempore ser-

In lib. deci-  
bis bon &  
ma. suc.

**B**uatis exercitationes adeunt. Cum itaque tali ordine, quae ad uni-  
uersam gymnasticam perficiendam supersunt, praedictis adijunge-  
re propositum mihi sit, id ante cetera praefari opere pretium esse  
duco, nos in superioribus gymnasticam facultatem non in curati-  
ua, sed in conseruatiua medicinae parte collocasse. Et tamē omnes  
ueterum medicorum sectas, ac praesertim Methodicos, quorum  
principes Asclepiades, Themison, & Soranus exstiterunt, in cunctis  
fere diuturnis morbis curandis exercitationes aliquas magnopere  
commendasse, ut ex libris Cornelij Celsi, qui Asclepiadem in mul-  
tis secutus fuit, necnon Coelij Aureliani methodici, atque Aretaei  
clarissime intelligere licet. quod similiter Galenus, & qui Galenū  
in dogmaticorum secta sunt imitati, magna ex parte confirmarunt.

De chroni.

**S**ed ne uel me, uel illos omnes errasse quis putet, ita sententias no-  
stras accipi debere uolo, q. s. gymnastica principaliter circa sanitatis  
conseruationem uersatur, consequenter circa curatiuam: nullam  
etenim exercitationem, qualiscumq. sit, usquam reperiēs, quin in  
sanis corporibus absque noxa administrari queat, at paucis quibus-  
dam exceptis, nimirum ambulatione, gestatione, uectione, ac simi-  
libus, uix una aut altera inuenitur, quae aegrotantibus impune co-  
cedi queat, immo illa, quae adhibentur potius ut remedia, quam ut  
exercitationes commendantur, cum in sanis omnes exercitatio-  
nes solum fiant, quo bonam ualitudinem tueantur, optimumq. cor-  
poris habitum inducant: in aegrotis uero ideo eadem admini-  
strentur, ut morbo expellendo aliorum medicamentorum instar  
cooperentur. Quando igitur antiquorum in uarijs morbis exerci-  
tationibus aliquibus utendi consuetudinem in medium adducemus,  
non erit, q. ullus admiratione capiatur, nosq. reprehendat, tamquam  
gymna-



gymnasticam soli conservatoriae inseruire statuerimus, quoniam **D**  
 & nos rei ipsius naturam prae oculis habentes, ita determinandum  
 censuimus, quemadmodum ueteres alias experientijs assiduis, alias  
 morborum cōditionibus permoti paullo diuersius sentire quidem  
 uisi sunt, sed re uera a sententia nostra non recesserunt. Aliud insu-  
 per hoc in loco summa consideratione dignum existimo, quod, li-  
 cet in multis exercitationibus diuersus existeret antiquorum mos  
 ab eo, qui hodie in usu est sere apud omnes, ueluti pilae exercita-  
 tio, lucta, discus, pugnae atque similia; nihilominus cum parum  
 nostra consuetudo ab antiqua recedat, solisq; accidentibus quibus-  
 dam, & non in rei natura differat, sere eosdem effectus, quos illi suis  
 attribuunt, nos nostris dare poterimus, modo unū, aut alterum ob-  
 seruemus, antiquos unctiones ac pulueres in multis exercitati-  
 onibus adhibere consueuisse, quas nulli hodie, aut quam paucissimi fa-  
 ciunt; atque hoc multi momenti esse ad uariandas utrorūque qua-  
 litates, quando de his Hippocrates uerba faciens scripsit, exercita-  
 tiones in puluere, atque oleo magnas differentias suscipere, cum  
 puluis frigidus sit, oleum uero calidum, atque inde oriatur, q̄ hi-  
 me oleum corpus magis auget frigus prohibens, ne quid a corpore  
 demat: Aestate uero caliditatis excessum faciens, carnem liquat,  
 cum & a tempore & oleo, ac labore corpus calefiat, quemadmodum  
 ex aduerso puluis in aestate magis auget, feruorem aeris, & corpo-  
 ris remittens, in hieme autem frigus, & algorem inducit. praeterea  
 maior pars hominum semel dumtaxat in uespere saturabatur, no-  
 strates bis cibos sumunt, quod item non parum refert ad uariandas  
 exercitationum condiciones. Vnde qui de nostri temporis exerci-  
 tationibus aequum iudicium ferre optauerit, debebit quid un-  
 ctiones, & quid una diei saturatio impoient, exacte pensitare, to-  
 tumque illud nostris adimentes in reliquis eosdem uel parum di-  
 uersos effectus existimare.

s. d. diacta.  
iuxta finē.

*De singularum exercitationis differentiarum effectibus*

Cap. 11.



Res praecipuas exercitationum differentias ab antiquis  
 Medicis excogitatas fuisse satis constat, quarum prima  
 exercitium *ὑποπαινήσις*, siue praeparatorium, alte-  
 ra *ὑποδραστηριότης*, tertia simpliciter exercitatio nūcu-  
 pata fuit. Exercitationē praeparatoriā, facultatem cogendi, meatus  
 corporis densandi, eorumque laxitatem corrigendi obtinere, scri-  
 psit



**A**psit Galenus, quae de causa athletae, qui densitate corporum sudores impedire, & consequenter robur conservare studebant, ante ceteras exercitationes praeparatoria utebantur. quam item vsurpabant quāplures homines post coitum, ut laxitatem corporis in motu uenereo genitam emendarent. de meridiano coitu loquor, cum ex nocturno oborta laxitas satis a somno curaretur. cuius rei gratia magnopere Soclarum laudare soleo, qui apud Plutarchum noctu coitum ob hoc exerceri debere aduersus Epicurum medicum grauissime disputat. sicuti quoque Paulli sententiam, Galeni, atq. Aetij opinionibus praeferre consueui, dum is contra ipsorum placita tempus concumbendi secundum cibum in uespere antequam somnus inuadat, opportunū existere credidit: quod lassitudo ex coitu contracta obdormienti statim remittatur. **E**xercitationem apothēraeuticam tam pro exercitationis parte, quam pro specie acceptam corpora ab immodicis laboribus exsucta emollire, meatusq. corporis relaxando excrementa purgare, traditum est a Galeno: unde iure merito post uehemētiore exercitationes, post uigilias, post macrores, a quibus corporum meatus clauduntur, uiresq. non parum deprimuntur, ut plurimum adhibebatur: in iis quoque commendabatur, qui palaestrae laboribus assueti, ob uitae negotia cogebantur illos dimittere. **E**xercitationis simpliciter acceptae differentiae, quae ab extrinsecis desumebantur, eos effectus pariunt, quos locorum ipsorum, a quibus sumuntur, condiciones producere possunt: & ideo, qui in calidis locis exercetur, magis exuruntur; qui in humidis, humiditatem contrahunt, sicque de singulis corpora namque ab exercitatione rarefacta facillime disponuntur ad imbibendas quaslibet aeris, & locorum qualitates. **D**e differentiis abutendi modis acceptis in hunc modum decernendum erit, quod exercitationes perpetuae, siue continuatae & acquabiles magis delassant, quam inaequabiles. ratio est eadem, quam attulit Aristoteles in problematibus, uidelicet membra a multo motu refrangi, atque multum esse motum, qui unus & continuus est, ac acquabilis. inaequabilem uero non ideo sic delassare, quia ex mutatione nascitur requies, laborq. omnibus partibus distributus a singulis minus sentitur: quia itidem ratione motus intercisus, ac ordinatus minorem defatigationem parit, nimirum cum interruptio quietem, quies lassitudinis minus inducat. **E**xercitationes cum oleo peractae non modo praesentem lassitudinem mitigant, uerum etiam futuram prohibent, siccitatemq. arcent, ac ad motus promptitudinem maiorem generant: cuius rei gratia Pollio nonagenarius aetatem suam oleo extrin-

3. d. tu. val  
cap. 11.  
2. de tu. na.  
cap. 3.

3. symp.  
prob. 6.  
libr. 1. c. 35.  
6. epid.  
Lib. 1. sep. 3.  
cap. 8.

3. de tu. ua.  
cap. 2.

5. par. pro-  
ble. 1. & 12.



2. d. tu. ual.  
cap. 12.

5. d. tu. ual.  
cap. 3.

Loco cita-  
to.

5. chronic.  
cap. vii.  
Sect. 31.  
Prob. 14.

Gale. 6. de  
mor. uulg.  
com. 3.  
6. de tu. ual.  
& lib. 6. c. 3  
14. Meth.  
Lib. 1. ser.  
4. ca. 3 v.  
Gal. de pu.  
epil.

extrinsecus adhibito acceptam reserebat. Quae cum puluere sunt  
exercitationes praeterquam quod frigidiora conseruant corpora,  
efficiunt quoque, ne sudor ita faciliter effluat, neue illa tantopere  
defatigentur. habet namque puluis ex Galeni sententia emplasti-  
cam uim, refrigeratorem, ac repperussoriam. ut non temere is prae-  
ceperit, iuuenes temperatos, dum in calidioribus locis exercentur,  
puluere uti, qui, si pinguis sit, corpus exercitatum minime exte-  
nuat, sin autem asper, instar pumicosi, uel acer, qualis nitrosus, exsi-  
stat, exercitationes eo peractae mirum in modum extenuant. Inter  
differentias ab ipsius motus quantitatis desumptas primae sunt  
multae, paucae, & mediocres. Multas corpus siccare, mediocres  
obesum reddere, scripsit Galenus. ex quo liquet magna cum ratio-  
ne Coelium Aurelium inter Methodicos non infimum ad pro-  
hibendam polysarchiam multas exercitationes commendasse. de  
quibus etiam locutum existimo Aristotelem, quando scripsit, exer-  
citationem ideo oculorum acumini obesse, quia uniuersum corpus  
siccando, indurandoq. pupillae cutem consequenter indurat, atq.  
ita uiuendi acuties impeditur. Ex differentiis quoque a motus qua-  
nitatibus sumptis magnae exercitationes magnopere calefaciunt,  
excrementa inaniunt, sudores cient: minus his mediocres, minime  
omnium paruae. Inter differentias a qualitatibus captas secundum  
Galeni sententiam acuta exercitatio, siue celer, aut uelox corpora  
extenuat, carnes, & succos detrahit, ob idque a Galeno, & Aetio ad  
curandam polysarchiam prae caeteris commendatur: lenta, atque  
tarda pinguefacit, & crassitiem induci: tmediocris inter utraque me-  
dios effectus producit. Exercitatio uehemens atque robusta calo-  
rem quidem natiuum auget, somnos profundos generat, & conco-  
quendis cibis, crudisq. humoribus confert, at caput ab illa repletur.  
quocirca mirari soleo, cur Celsus scripserit infantes omnes ue-  
hementer exerceri debere. Valens exercitatio robori augendo con-  
ducit. Remissa uero languida, ac imbecillis uti praedictos effectus  
obscurissime parit: sic sanitati, ac habitui bono minimum iuuamen-  
tum affert, potiusq. aegrotantibus, ac uoletudinariis quam sanis ac-  
commodatur. Inter has autem mediae tum minus, uehementibus  
ac robustis, tum magis remissis & debilibus effectus eos producant,  
& iccirco sanitatis conseruationem non parum adiuant. His igitur  
ita determinatis, iam facile euadit cuicumque uel mediocri iudicio  
praedito intelligere, quos effectus singulae exercitationes, quate-  
nus aliquam ex antedictis habent differentiam, producant. quod  
tametsi in recensendis singulis non absque animaduersione suis lo-  
cis



**A** cis praeterire statuerimus, nihilominus haud inutiliter nunc quoque explicatum fuisse credo, quando iam saepius demonstratum est, uniuersales huiusmodi rerum tractationes ad integras illarum notiones acquirendas magni momenti esse. Illud hoc in loco scire oportet, in superioribus libris multa de gymnastica bellica, & athletica nos disseruisse, ut expressius tota medicae gymnasticae natura innotesceret: at in sequentibus de medica dumtaxat sermonem habituri sumus. eo quod illarum effectus cognoscere parum omnino confert, ad id quod optamus, assequendum, solosque sanitatem, aut morbos respicientes addiscere sufficit.

*De saltatoriae effectibus.*

*Cap. III.*

**B** Vicumque saltationum species apud ueteres in usu habitas accurate contemplari uoluerit, ea ordine temporis, ratione, proportionem, harmoniaque musica non caruisse sciet. & iccirco nostra tripudia βαλλισμους, ac gestulatorios motus, quos tam mulieres quam uiri hodie ad libidines, & delicias exercent, illis non prorsus dissimiles exstare censebit. Verum tamen illud inter antiquorum & nostras saltationes interesse nemo non uidet, quod sicuti illae aliquando sanitati inferuiebant, ita nostrae, uel numquam, uel raro hoc fine peraguntur, ut ualitudinis conseruationem adiuuent, quippe quae ut plurimum post cenam, atque nocte inter ipsas commensationes exercentur, quando potius quieti, & somno uacare praestaret. unde si saltatio opportune, quemadmodum maiores nostri faciebant, & quemadmodum cunctas exercitationes peragi debere, superius demonstraui, lib 4. c. 11. administretur, quin commoda multa pariat, infitiri minime poterimus. Cubisticam namque, quam primam eius speciem fuisse diximus, brachia corroborare, similiter & crura, nimirum quae potissimum agitentur, quibus intelligere potest. Itaque qui brachia robusta corpusque unde quaque flexibile habere cupiunt, hac exercitatione frequenter utantur. ceterum quia, dum in caput saltatur, illudque ad terram flectitur, primo caput ualde repleri necessarium est, secundo uiscera omnia quassari, intestinaque suis locis dimoueri, & tandem dorsum ac articulos, qui in flexionibus uehementer commouentur, magnopere pati, rationi consentaneum est, ideo fugere ipsam expedit iis, qui ulla ex parte caput debile, uiscera infirma, lumbos, articulosque imbecilles, uel natura, uel casu aliquo sortiti sunt. Tertiae saltatoriae speciei (de secunda in sequenti capite tractabitur)

1. de dicta.  
prope finē.

Lib. 1. cur.  
chr. ca. 1.

in li. de na-  
tura pueri.

2. de 81. va.

stabitur) quam ueram orchesticam appellauimus, quam plurima D  
apud antiquos fuerunt genera, quae fere omnia hodie abolita, uel  
saltem non usitata esse cum constet, superuacaneum foret singulo-  
rum effectus percensere uelle. proinde sat erit illa adnotasse, in qui-  
bus praestandis, & cuncta illa conuenisse, atque etiam nostram con-  
uenire uerisimile uidetur. *χερρογυλισμ* etenim siue manuum gesti-  
culationem attenuare humores, atque sursum carnes trahere, pla-  
cuit Hippocrati siue Polybo. quam similiter in inueterato capitis  
dolore, ubi paulatim malum soluitur, commendauit Aretaeus, ue-  
luti & in uertiginosis, epilepticis, coeliacis. Saltatio demum, quae  
motu uniuersum corpus calefacit, arcendis rigoribus, atque etiam  
nonnullis tremoribus ualde accommodatur: priuatim ubi Roma-  
chus in concoquendo laborat, crudosue humores aggregat utile re-  
medium existit. praeterea labantes coxas, infirma crura, male tutos E  
pedes, usque adeo confirmat, corroboratque, ut pauca inueniatur,  
quae simile auxilium praestare queant. neque itidem alteri cedit  
huiusmodi exercitatio in extrudendis a renibus, siue uescica lapil-  
lis. Caeterum quod praegnantibus mirum in modum noceat, testa-  
tum reliquit Hippocrates, ubi cantatrici mulieri, quae ne calu-  
mnias subiret, uteri fetum abiicere cupiebat, consuluit, ut saltaret,  
pollicitus ea saltatione conceptum corrumpendum esse, ueluti po-  
stea contigit. Quicunque uero caput debile, ac uertiginosis affecti-  
bus obnoxium habent, proculdubio ab illis circuitionibus, uersu-  
ris, motibusque continuis offenduntur: similiter oblaeduntur qui-  
bus oculi illacrymantur, aut in uidendo hebetem aciem habent,  
perinde namque in tripudiationibus alicui euenit, ac in rotationi-  
bus, in quibus saepe oculi tantum detrimentum patiuntur, ut nihil F  
omnino uideant, atque interdum cadant. Renes languidos, & su-  
percalefactos habentes, seminisque fluxum, *γυνόρροια* Graecis uoca-  
tum, qualibet de causa incurrentes a saltationibus abstinere conue-  
nit: alioqui eorum affectiones ex motu calefaciente magis recrude-  
scunt. Atque haec omnia a me dicta intelligantur de ea saltationis  
specie, quam antiqui sine armis obibant. quod si quis armatae, quam  
uocarunt, saltationis condiciones pernoocere audeat, in hunc mo-  
dum uere atque breuiter statuere rem poterit, uidelicet omnia quae  
ab illa gignuntur uel bona, uel mala, eadem ab hac effici, nisi quod  
armata uehementius membra exerceat, magisque illa incalescere, &  
sudare facit. ob quod Galenus inter uehementes exercitationes  
non in postremo loco posuit, dum quis graui armatura tectus co-  
leriter agitur.

De



A

*De ludorum pilae effectibus.*

Cap. IV.



Ludorum pilae antiquitus quam plures cū apud Latinos, tū apud Graecos existisse species, abunde in secundo libro indicauimus: ex quo nullum operaepretium est hoc in loco, ubi solas exercitationū qualitates explicare pro-

posuimus, eadem repetere: illud dūtaxat animaduerti uolo, quod & si nostra ludorum pilae genera ueterum generibus unde quaque non corresponsdeant: sunt tamen magna ex parte ualde similia: & ideo eorū cōmoditates atq. nocumenta singulatim enarrare stude-

**B** prosequemur eodem ordine, quo supra usi fuimus. In eo etenim cōuenire cūcta harum exercitationum genera censuit Auicenna, q̄

fortes existūt. Hoc praeterea commune ex omnibushuiuscemodiludis commodum percipitur, ut, qui in ipsis, uel ipsorum aliquo sese exercent, promptiores ad motum reddantur, iisq. uirtutes actiones roborentur: peculiariter uero paruae pilae exercitatio inter uelō-

tes citra uiolentiam & robur collocant Galenus atq. Paullus, cuius merito corpora crassa, ut similes exercitationes facere dictum fuit, attenuat. ideoq. apud Noniū a Lucilio scriptum inuenitur, Cū stu-

dio in gymnasio duplici corpus siccassem pila. Prima autem paruae graecorum pilae species, secundum Antylli sententiam, carnē solidam reddit, brachijs, dorso atq. pullulantibus costis magnā utilitatē praestat, cumq. in ea exercitatione crura magnopere laborēt ad ac-

**C**quirendum robur non parum proficiunt. Secunda exercitationis paruae pilae species praestantissima reputabatur olim, q̄ corpus sanum, & promptum ad motus cum robore cōiuncto praestat, ad spectum firmat, neque caput replet. Tertia uero species oculos, atque brachia iuuat, spinae propter inflexiones, quae currendo fiunt, cōmodum affert, crura propter cursum mirum in modum firmat. His porro omnibus paruae pilae speciebus cūcta illa cōuenire censeo, quae Galenus in libello suo illis dicato, paucis uerbis cōplexus est, uidelicet q̄ tum animorum uirtutem pariant, tum omnes corporis partes accommodate exercendo bonam corporis ualitudinem, ac membrorum concinnitatem efficiant. Pilae magnae species prima secundum Antyllum totum corpus firmat, cumq. ad deducendam infra materiam uehementer cooperetur, capiti in primis, cūctisq. superioribus partibus, non ignobile iuuamentum. affert. de hoc lu-

Gymnastica

Q

do

ca. 4. &amp; 5.

Li. 1. sen. 3.  
doc. 2. c. 2.2. d. tu. u. 2.  
lib. 1. c. 18.,,  
,,  
Orib. lib.  
6. co. lec.  
cap. 32.



Lib. 9.  
cap. ult.

lib. 9. c. ult.

lib. 9. c. ult.

lib. 3. c. ult.  
1. d. diaeta.

1. 1. 1. chro.  
cap. 4.

In eius vi-  
ta. c. 80. &  
33. epist. 1.  
lib. 3.  
ib. 1. c. 6.

do sermonem habuisse puto Alexandrum Trallianum, quando in D  
curatione priapismi sphaerae exercitium comendauit, quo materia  
in diuersum retrahatur, & spiritus flatulentus digeratur. Secunda spe  
cies, quae plus iusto magna pila peragitur dum proiicitur, & utraq.  
manu propter magnitudinem emittitur, brachia firmat, sed nimis du  
ras plagas infert; ob idq. non modo aegrotis, aut conualescentibus  
est inutilis, uerum etiam bene ualentes immodica defatigatione affi  
cit. Inanis pila, quam tertiam effecimus, aeq. exercet, ac motoria, in  
qua curritur, attamen non admodum facilis est, neq. apta, atq. ideo  
omittendam eam esse consulit Oribasius ex Antylli sententia. Pilae,  
& magnae & paruae exercitationem vertiginosis obesse iudicauit  
Aretaeus, quoniam capitis, & oculorum circumuolutiones, atq. inte  
riones uertigines afferunt. Coryci exercitationem inter ueloces ad  
numerauit Paullus, quas cum dictum a nobis sit corpora crassiora at  
tenuare, summa ratione Coelius Aurelianus addimnuenda polysar  
chiam hanc exercitationem, quam a Graecis corycomachiam uocari scri  
bit, adeo probauit, secutus in hoc (opinor) Hippocratem, qui cory  
comachiam, & chironomiam idem praestare quod lucta tradidit.  
Hoc exercitationis genus iudicauit Antyllus musculosum corpus  
reddere, roburq. afferre, & praeterea uniuerso corpori aptari, nec  
non ob plagas, quas infligit, omnibus uisceribus idoneum existere.  
Aretaeus item in elaphanticis *κορυκοβολίας* laudauit. Si tamen quis  
plagas in pectore a coryco fieri solitas consideret, facile sentiet, eos,  
qui pectore debili uexantur, simili exercitatione periclitari, & qua  
doq. contingere posse ut in thorace uasa rumpantur. Atque tot, quae  
de pilae Graecorum ludorum qualitibus dici possunt. Succedunt  
lusu Latinorum genera, quae & ab ipsis quattuor speciebus com  
plexa omnia in usum sanitatis recepta superius demonstrauimus. Ho  
rum primum locum obtinet exercitatio folle acta, quae uniuersum  
corpus exercet, sed dum brachijs impellitur, dorsum in primis atq.  
brachia firmat. ob quod Coelium Aurelium de hoc pilae ludo  
uerba fecisse existimo, quando in epilepticis humeros sphaerae lusu  
exerceri mandauit: dum uero pugnis emittitur, manibus maior uti  
litas contingit: ambo tamen uiscera adiuuant, calculisq. a renibus,  
& uesica extrudendis mirifice conferunt, coxas, & crura imbecillia  
confirmant. Nam Augustum, qui huiusmodi affectibus corporis  
solicitabatur, eorum gratia folliculi exercitum (ut refert Suetonius)  
adamasse opinor: quod cum praecipue superiores partes exercent, iis,  
qui citatam aluum habent, & quos tremor corporis exercet, non si  
ne ratione Cornelius Celsus prodesse scripsit. Hanc etiam exercita  
tionem



Actionem intellexisse arbitror Plinium, cum Spūrinæ prudētissimi, & sanitatis studiosissimi uiri rationem uitæ obseruatam explicans, sese pila mouere, atque tali exercitationis genere cum senectute pugnare solitum scribit. ut uere dixerit Martialis:

Epist. r.  
lib. 9.

*Folle decet pueros ludere, folle senes.*

Libro 14.

Pila trigonalis, quam paruum fuisse, & tertiæ ab Antyllo speciei descriptæ correspondere probauimus, eosdem plane, quos illa, effectus producit: peculiariter autem oculos exagitat, exercetq; dum eos intēdere semper & modo huc, modo illuc, modo sursum, modo deorsum conuētere necessarium est. quocirca iure merito Horatius huiusmodi exercitationem lippientibus obesse cecinit.

*Lusum it Maecenas, dormitum ego Virgiliusq;*

*Namq; pila lippis damnosum & ludere crudis.*

B. sane lacrymosi atque lippitudine infecti oculi a quolibet, uel minimo motu magis exacerbantur: quies uero eos recreat, iuuatq; sicuti & crudos. diximus enim nullam exercitationē obeundam esse, nisi peracta cibi concoctione. Ex quo fit, ut neq; pilæ lusus ullo pacto conueniat, quibus crudi, atq; indigesti cibi stomachum adhuc male habent: ueluti forte Virgilius alioqui stomacho debili natus, tunc erat, quando de ipso sic Horatius scripsit: q; si qui sunt, quorum uentres atq; stomachi flatibus repleantur, & prae frigore doloribus uententur, tantum abest, ut exercitium pilæ ipsis ullum uocumētum inferrat, ut potius calefaciendo, statusq; insigniter discutiendo non exiguam utilitatem praebeat. qua de re laudandus est Coelius Aurelianus, qui inter ceteras pro colicis curandis exercitationes pilæ ludum præcipue commendauit: quomodo item stomacho imbe-

Li. 4. chro.  
cap. 7.

C. Gillibus simili ratione commodum esse tradidit Cornelius Celsus.

lib. r. c. e.

Paganica pila ob latitudinem atq; duritiem difficultate aliqua non carebat, & ideo potius rusticis, & duris corporibus, quam urbanis conueniret: hodie neque permittendum foret ualentinarios, senes, atq; pueros huiusce generis motu exerceri. Harpastum, quod cum Graecorum harpasto conuenire demonstratum est, inter celeres & uehementes exercitationes adnumerari debet: quo circa attenuare, excrementa exinanire, calorem augere, robur efficere potest: præcipue autem brachia, & humeros confirmat; quinimmo dum inuicē congregientes, seq; ne constitutus in medio excipiat pilam, mutuo uetantes laborant, maximum id uehementissimumq; est, multis, utpote colli obuersionibus, multisq; palæstricis complexibus commixtum, adeo ut caput, & ceruix colli obuersionibus, latera uero thoraxq; & ueter faciei elationibus, depressionibus, ex-

Gal. lib. de  
par. c. 2.

Q ij

pul-



pulsionibus, obnixibus, alijsq. palaefticis prehensionibus fatigen-  
tur, quibus etiam exercitationibus lumbi, & crura non parum ten-  
duntur. Et cicirco, quemadmodum sanos ac robustos harpastum  
magis confirmat, ita eos magnopere laedere credendum est, qui uel  
caput debile, & collum infirmum habent, uel quibus in thorace ui-  
tium aliquod reperitur, aut qui renes, lumbosq. supercalefactos ge-  
runt. Atque haec sunt, quae de pilae ludorum effectibus pro sani-  
tatis studiosis ab auctoribus determinata inueniuntur.

*De luctae commoditatibus, & incommoditatibus. Cap. V.*



Vita, quae fere semper ab antiquis in magno usu, atque  
existimatione habita fuit, tametsi a medicis, uti dixi-  
mus, non admodum ad sanitatem probata sit, hodieq. E  
a nobilibus negligatur, & quasi a solis rusticis eo modo,

quo apud Priscos ab athleticis, exerceatur, nonnulli tamen eam  
etiam pro sanitate tuenda, atque parando robore in usu habent;  
quos fortasse quamplures alij imitabuntur, si, quemadmodum ha-  
ctenus effecimus, eius commoda, atque etiam incommoda ab au-  
ctoribus longa experientia, ac naturali ratione obseruata ipsis in  
medium proponemus. Quod etenim lucta uehemens, atque ma-  
gna exercitatio sit, Galenus & Auicenna prae cacteris satis testa-  
tum reliquerunt, unde certum esse cuius potest, ab hac ipsa ea-  
dem proficisci, quae a similibus exercitationibus prouenire iam

*Lib. 2. c. 8.*

declarauius: illud addendum erit, posse luctam sicuti antiquiori-  
bus temporibus, ita & nunc quadrupliciter fieri, alias supra pau-  
mentum, quod genus a Plutarcho pancratium uolutatorium F

nuncupari praediximus: alias erecto corpore, ac utrobique,  
modo uehementer, modo remisse. Neque id hoc in loco prae-  
teriri debet, penes Latinos scriptores plerumque, aut saltem  
interdum sub nomine palaestrae luctam, intelligi, perinde ac  
graeci nomine πάλης continuo fere illam ipsam accipiunt. lu-  
cta quae uehementer, atque erecto corpore peragitur, secundum

*2. d. diacta.*

Hippocratem externis corporis partibus magis laborem exhibet,  
carnem calefacit, corroborat, ac auget. Ex Antylli uero sententia  
firmum, & ualidum spiritum reddit, itemque corpus solidum, ac mu-  
scolosum, neruos etiam confirmat, tandemq. naturales omnes actio-  
nes corroborat, praeterea carnem densam illam quidem, & exsicca-  
tam, sed tamen ex omni parte paucam adiicit, pinguedinem, tumo-  
res ac omnia oedemata aufert: si lucta fiat interposita aliquantisper

quiete,



**A** quiete, magis, ut sentit Aristoteles, sudorem mouet, quando humor a requie collectus, mox exercitatione educitur: sin continua agatur, modo solis corpora exsiccare potest. Priuatim autem capiti prodest, in cuius dolore luctationem iugem adhibito magistro peractam laudat Coelius Aurelianus, sensus exacuit. ob idque fortasse Theodorus Priscianus illam pro melancholicis curandis imperat, stomachum praesertim frigidis oppressum morbis adiuuat. in quo palaestram corpus agitantem conferre, idem Coelius memoriae prodidit: non secus quoque frigidos uentres, ac genitalia membra, si quando humoribus, aut flatibus sollicitantur, magno iuuamento afficit, cum maximis illis conatibus, motibusque uniuersum prope corpus calefaciat. qua ratione Oribasius palaestram siue luctam hidoripissim curare, Theodorus Priscianus satyriasm extinguere scriptis tradiderunt. Ceterum huiusmodi exercitatio ob ipsius uehementiam febricitantibus omnibus inimica existit: ut non immerito ab Hippocrate fuerit acriter Prodicus reprehensus, q̄ luctationibus febrientes interficeret. Humidos natura haudquaquam lucta exerceri consulit Hippocrates: hac obscura satis ratione motus, ne meatus magis caui effectū repleantur: faucibus, & collo magnopere nocet: quae scilicet partes dum in compressionibus plus aequo commipiuntur, diuellunturq̄. dāna recipiunt. ueluti euenisse Commodō Marcī Imperatoris filio scripsit Galenus, quem adhuc puerum ex lucta inflammationem oris passum fuisse recitat. Iacobum inter luctandum neruum latum oblaesisse, ob idq̄. & ipsum in posterū, & Iudaeorum gentes a neruorum esu abstinuisse, auctor est Iosephus in fine primi libri Antiquitatum Iudaeorum. Ad haec thoraci ualde aliena est, cui uel uasis alicuius rupturae, uel spiritus interceptionis ex constrictionibus magnum impēdet periculum. unde nō temere Galenus, ne suffocetur, periclitari luctatores dixit, qui similititer renibus, & lumbis male affectis talē exercitationem fugiendam esse uoluit, quāquā Rufus Ephesus, qui cum Critone sub Traiano Romae in medicina floruit, conualescentibus arenum morbo palaestrā minime interdixit. In ulceribus internis uitandum uoluit Celsus, ne uel luctando, uel currendo, uel alia ratione sanescientia ulcera exasperentur. Praeterea cum inter luctādum crura saepe numero insigniter flectantur, debilitate crurum affectis aduersari credendum est. Sed haec omnia intelligi debent de erecta palaestra uehementer facta. Quae uero remissius, & placide peragitur, uiceuersa secundum Antyllū carnem multam generat. ex quo fit, ut iis qui a morbis sese reficere incipiunt sit superiore accommodatior, ac mini

Gymnastica

Q iij mo

2. prob. 7.

Li. 1. chro.

cap. 1.

lib. 2. c. 2.

lib. 3. c. 2.

lib. 6. c. 28.

Lib. 2. ad

Timo. c. 21.

6. Epid.

cō. 3. aph.

32

1. de dicta.

1 lib. de pe.

ad Post.

4. d. rā. vi.

in auct.

In 6. epid.

com 3.

aph. 6.

in libr. de

passionib.

renum.

li. 43 c. ult.

1. de motu

mus.



mo periculo robur, & fortitudinē pariat: capiti, & thoraci prodest, D  
 neruos corroborat. de hac locutum esse Plutarchum existimo, ubi  
 in ei<sup>9</sup> uita. scripsit Lyncurgum corpora uirginum cursibus, luctationibus, iacti-  
 busq. discorum, & iaculorū exercuisse, ut, quemadmodū germinū  
 radix ualidū in acris terris principium sumens melius germinat,  
 ita & hae partus robuste tolerantes honeste simul, ac facile aduersus  
 dolores pugnarent. Quae porro supra pauimentum efficitur lucta-  
 tio, si credimus Oribasio, praecordia atq. intestina uitiata adiuuat,  
 lumbos imbecillos, & genua infirma fortiora reddit, sed capiti est  
 inepior: uolutatio in palaestra, cum a Galeno inter celeres exerci-  
 tationes recēseatur, ad extenuanda corpora accommodata erit, sicuti  
 pro minuenda polysarchia a Coelio commendata est, & ab Aetio si  
 in puluere fiat, ad hidropisim curandam: eam namq. humores ex-  
 hauriendo refrigerare auctor est in 11. de diaeta Hippocrates: at se-  
 cundum Galeni sententiam iis magno studio fugienda erit, quos  
 ex leui causa uertigines, comitiales morbi, grauis ophthalmia, uel au-  
 rium dolores male habent. simili modo, & illis, quibus tonsillae, &  
 angina incidunt, quibusq. prompte in columellam, gingiuas, dentes,  
 deniq. partem aliquam ex his, quae circa collum, aut totū caput ha-  
 bentur, fluxiones procumbunt. Haecenus de lucta. circa quam oriri  
 posset multis dubitatio, cur Galenus, qui gymnasticam artē omni-  
 bus alijs melius calluit, non modo luctam fere nullibi ad quidquam  
 cōmendauit, sed potius tāquam parum utilem, aut omnino noxiam  
 damnavit: cum alias dixerit luctatoribus uasa pectoris rūpi, alias cru-  
 ra distorqueri, alias suffocari, alias luctam a bene instituta republi-  
 ca odio haberi. At huiusmodi dubitationes ita dissoluere licet,  
 quod ex sententia ipsius Galeni uere palaestra, siue lucta, per quam  
 ad Thras. cap. 41. exigua gymnasticae medicinae pars exstat, omnibusq. exercitatio-  
 nibus homini minus utilis: siquidem secundum ipsum iaculari, cur-  
 rere, equitare, saltare, uenari, nauigare, fodere, q. lucta exerceri me-  
 lius est: & sic uti athleticae, gymnasticae luctatio magis accedit, atq.  
 inferuit, ita quoq. a medica lōgius recedit: unde non est mirū, si Ga-  
 lenus eius exercitationis facultates explicare noluit, quā in medici-  
 na minimā cōmoditatem obtinere credidit. Nos autem ea, quae ab  
 alijs auctoribus tradita inuenimus, explicanda esse duximus, non ut  
 Galeni auctoritatē ceteris, uel ipso superiorib. quos male de exer-  
 citationibus sensisse scripsit, uel posterioribus postponam, sed ut de  
 monstrarem, si qua a lucta expectari cōmoda debent, haec ab aucto-  
 ribus indicata, & nulla alia fore. De ista nāque apud Hippocratem  
 scriptum inuenio, q. qui exercitationibus utuntur, hieme currere,  
 ac



**A** ac luctari debent, aestate uero luctari quidē parum, currere autem minimus; sed multū deambulare, secundum uentum, ac frigus. Quicūq; ex cursibus fatigati fuerint, eos luctari oportet; qui uero ex lucta fatigantur, eos currere expedit. sic enim laborans fatigata corporis parte, uel maxime callieri, componiq; ac recreari queat.

*De pugilatus, pancratij, & caestuum facultatibus. Cap. VI.*



**Q**uamuis inter ceteras exercitationes ad sanitatē spectantes pugilatus minimam sibi partem uindicare uideatur, potiūsq; athletarum, quam ingenuorum hominū professionis specimen praefereat: nihilominus si partes corporis, quae simili motu agitantur, accurate contemplerur, neque illum sine aliquo fructu perfici statim iudicabimus: nam tum brachia; tum manus nonnullis usque adeo huius exercitationis ope firmantur, atque consolidescunt, ut etiam lapides, atq; ligna pugnis ferire, & magna spectantium admiratione confringere non dubitet: quos certe illis partibus optime ualere firmaq; ualitudine frui nemo negaret. ideo quicūq; brachijs, manibus, atque digitis firmari, illisq; robuste uti exoptant, quā aptiorem exercitationem ista requirere debeant, non uideo: eo magis quod licet antiquitus ab erectis semper pugilatus exerceretur, potest tamen interdum necessitate urgente non minus iacentibus, & sedentibus, quā ab erectis, & stantibus, seque mouētibus peragi: sed differt non parum ab erectis ne, an secus peragatur: quoniam in erectis, & sese mouētibus primo quidem superiores partes exercitationis beneficium sentiunt. at inferiores quoq; partes eo penitus non frustrantur, quod non contingit in iacentibus, uel sedentibus, quorum inferiora penitus otiātur. Nocet pugilatus capiti. neque satis mirari possum, cur Aretaeus in uertiginosis eum probarit: nocet auribus, & pectori, nimirum, quae, dum admodum debilia sunt, a plagis illis, & pugnorum percussione magnopere offenduntur: a quibus similiter omnes illi cauere debent, quibus dentes infirmi, & labantes sunt. De manuum exercitatione memoriae traditum est ab Aristotele, quod exercitibus manus sudor magis emanat, si ceterae corporis partes similem habitum seruent: quoniam in ea exercitatione spiritus continetur, & partes sub alis cordi propinquae fricantur: ex qua frictione cum calor increseat, tum eius, tum frictionis poros recludentis ope humor facilliter a corpore extra euocatur. De his etenim exercitationibus omnibus locutum Philagrium medicum apud Actium puto: quādo nocturnum seminis profluuium exercitationibus

2. prob 5.

Q iij

nibus



1. d. tu. val.  
cap. ult.

6. epid. cō.  
1 aph. 6.  
Li. 1. ad Ti  
motheū.

prope finē.

Li. 5. Aen.

Lib. 1. c. 4.

nibus per supernas partes factis curandum mādaui. Quae frequē-  
tissime omnium ab athletic exercabantur, erant lucta pugilatus,  
& Pancratium, luctae, atq. pugilatus minimus quidem fuit in gy-  
mnastica medica usus: sed Pancratio multos, quibus aliqua corporis  
rursus partes male afficerentur, se curasse gloriatur Galenus: ex quo si-  
cuti Pancratio se exercentes toto corpore, ut Pausanias auctor est,  
certabant, similiter credere debemus, illud moderate peractū uni-  
uerso corpori ad robur acquirendum prodesse: uehementer si fiat,  
solum athletarum munus exsistere. Ad haec cum a Galeno inter ma-  
gnas exercitationes recenseatur, caliditatem augere, & consequen-  
ter frigidis habitibus apprimere congruere, rationi cōsentaneum est:  
id quod intellexisse Theodorum Priscianum, quem alij Octauium,  
Horatianum Vindiciani Archiattrorum Valentiniani comitis di-  
scipulum faciunt, arbitror, quādo scripsit hidropicos labore nimio  
& continuis exercitationum quassationibus forsitan curari posse:  
ab Hippocrate edoctus, qui haec in v. Epid. scripta reliquit: *ἰδρω-  
πιώδεια δὲν ταλαιπωρίαν, ἰδρῶν.* quod itē innuere uoluisse Coe-  
lium Aurelianū possibile est, ubi stomacho sollicitatos uarijs pa-  
lastrarum exercitijs adhibito praeceptore exercendos cōsuluit, ut  
inflationes, ac frigiditates illius remouerētur. quae omnia etiam de  
uolutatorio pancratio fere intelligi possunt. Pancratij species, quā  
diximus 2. lib. sub *σωματομαχείν* notasse Galenum, quod ad cras-  
siores homines efficiendos mirifice cōferret, indicauit ibi Galenus  
ex gymnastarum iudicio. quo in loco perperam Latinus interpres  
athletas transtulit. Caestuum exercitationes, de quibus apud medi-  
cos nullam prope mentionem factam inuenio, quin aliquod bra-  
chijs praesidium afferre ualeant, negare minime possum: cum ta-  
men exercitatio caestibus facta pugilatus species quaedam foret,  
atque a Virgilio nomine quodam infami sub hoc uersu notetur.  
*Sin crudo fidis pugnam committere caestu.*  
In hanc sententiam uenio, caestus apud medicos, siue in tuenda sa-  
nitate, siue in curandis morbis, siue in acquirendo bono habitu nul-  
lum locū habere, atq. ideo similem exercitationē penitus omitti de-  
bere. Ceterū illud ignorari hoc in loco nolo, pugilatū, & caestus  
exercitiū absq. antagonista quandoque usurpatum, tuncq. schiamas-  
chiae, de qua infra loquimur, & supra quoq. locuti sumus, speciem  
quādam exstitisse, dum scilicet pugnis, & caestibus aerem dumtaxat  
percutiebant. quae profecto exercitatio ueluti manus, atque bra-  
chia citra molestiam exercere ualeat, pariter alteri cum aduersario  
factae praesferenda semper erit: nempe cum plagis illis, atque per-



**A** percussione carcat, quae plerumque in huiusmodi pugnis utrumque certatorem magna molestia afficere solent. quod circa si alii qui hoc genere exercitationis delectati, assuetive (nam & Galenus ipse in exercendis hominibus magnopere advertebat, quia quis exercitatione delectaretur, cuiue assuetus foret) brachia, humeros, & manus corroborare, agiliores reddere percipient, poterunt citra ullius noxae periculum sese dumtaxat aduersus aerem in illo exercere, atque eo pacto sine plagis, & grauib; percussionebus, delectationem ac utilitatem optatam simul assequi: modo in reliquis ea omnia seruentur, quae in cunctis exercitationibus obcunctis studiose obseruanda esse in libro quarto docuimus.

1. d. tu. ua.  
cap. ult.

Ca. 10. 11.  
& 12.

*De cursus natura.*

*Cap. VII.*

**B**

**I**CVT pugilatum priuatam manuum exercitationem paucos usus apud medicos habuisse ostendimus, ita cursum, quo pedes fere soli exercentur, maximae utilitatis extitisse, & proinde a medicis, atque gymnastis saepius commendatum fuisse demonstrabitur. Cum etenim a Galeno inter illas exercitationes reponatur, quae ueloces sunt citra robur, atque uolentia, negare haud possumus, quin corpora attenuet, carnes atque succos minuat. id quod clarissimis uerbis antiquissimus auctor Hippocrates, nec non Galenus ex gymnastarum, & medicorum sententia asseruerunt. Est tamen in cursu agendo multiplex discrimen, quod alius uelocius, atque uehementius; alius remissius & placidius peragi potest: & hac ratione illius effectus uariari necesse est, quemadmodum etiam currendi modi, dum uariatur, alij in rectum, alij in obliquum, alij ante, alij retro, alij circulariter, alij nudis corporibus, alij tectis, alij per plana, alij per inaequales, uel montuosas uias aguntur. Cursum quemcumque febribus detrimentum afferre, prudenter traditum est ab Hippocrate, & a Galeno, quem a nemine aegrotos cursibus curari scribentem de solo uehementiore sermonem habuisse sentio, quando etiam in libro de parua epila ludo, illum ueluti non salubrem, & plus aequo uniuersum corporis habitum extenuantem, nihilque uiriliter exercitationis habentem iure improbauit. De hoc item currendi genere locutus fuit Antyllus, ubi cursum uehementem exercitationem nuncupauit. alioqui Galeno repugnantem sententiam tulisset. Est igitur cursus uehemens fere ad sanitatem defendendam noxius potius, quam utilis, sicque ullum iuuamentum affert, proculdubio carni,

1. d. tu. ua.  
cap. 10.

6. epid. c6.  
3. aph. 2.

6. epi. c6. 3.  
Aphor. 31.  
ibidem  
Aph. 2.



ni, atque immodicae pinguedini tollendae confert, ueluti com-  
 probauit Coelius Aurelianus. confert quoque ex Hippocratis sen-  
 tentia ualde humidis corporibus, quo & ipsa humore exinanian-  
 tur, & humor amplius, atque citius sistatur. ob quod & in splenis  
 aegritudinibus quibusdam strenue adeo iuuare reperitur, ut Ae-  
 tius Amidenus se aliquos nouisse referat, qui solis cursibus, & deam-  
 bulationibus ab omni affectione sint liberati. Peculiariter uero ijs  
 ualde nocet, qui capite aliquo pacto male afficiuntur, ex quo Ari-  
 stoteles quaerens, cur, qui detrahere ad ima genus omne excremēto-  
 rum putatur, cursus si uelox fiat, tam in hominum genere, quam in ce-  
 terorum animalium facit, ut capita a morbo tententur, dicit id eo  
 euenire, quoniam motus uelox, cum uires intendit, & spiritum re-  
 tinet, caput concalescit, eiusque uenas mirum in modum inflat, at-  
 trahentesque reddit facultatis externae, ut frigoris, & caloris, praete-  
 rea quae in pectore sunt, sursum attrahi cogit. ex quibus omnibus  
 locum superiorem aegrotare necesse est; & ideo sapienter Theo-  
 dorus Priscianus scriptum reliquit. cursum uehementem epilepticis  
 esse penitus inhihendū. Cursus moderatus, atque placidus ad  
 corpora perbelle calefacienda, ad naturales actiones corroboran-  
 das, ad appetitum excitandum plurimum ualet; priuatim autem  
 defluxiones, atque catharros curare, & aliorum uertere idon-  
 eus est. & ideo ab Aretaeo talis pro uertiginosis commendatur,  
 sicut & pro elephantiacis ab ipsomet, atque a Celso, qui, ubi sicca  
 tussis aliquem exercet spiritu retento, sed non in puluere, cursum  
 commendat, uti etiam in faucium interiorum exulceratione, nec  
 non eo morbo quem Graeci *κυνιδν ασμυν* nominant. licet enim  
 primum defluxiones excitare uideatur, eas tamen tractu temporis  
 postea cohibet, & ob id ischiadicis prodesse perhibetur, in quibus  
 cursus initio uix crura moueri possunt: sed ubi in medio sunt, ita  
 properant currentes, ut morbi prope modum obliti uideantur. Sto-  
 machum strenue firmat, uentres a flatibus & frigidis passionibus li-  
 berat: ut non sine ratione ipsum in curandis colicis adhibendum con-  
 sulat Coelius Aurelianus, sicut, & Aetius in hydropicis: splenis tu-  
 mores deprimat. & ob id merito Theodorus Priscianus spleniticos  
 cursum appetere debere praedicauit. In renum morbis, & seminis  
 proflupio se cursum adhibuisse, tamquam adseruatū quoddam  
 praesidium memoriae prodidit Antyllus, quemadmodum & ijs  
 quorum uiscera torquentur, & qui fungos esitarunt, uel a scorpio-  
 nibus icti sunt, eundem profuisse obseruauit. quae tamen senten-  
 tia in cunctis renum affectionibus minimè probanda est: quoniam

1. de dicta.  
lib. 4. c. 4.

5. partic.  
prob. 9.

li. 1. ad Ti  
mot. ca. 1.

lib. 3. ser. 1.  
cap. 18.  
lib. 1. ad Ti  
mot. c. 25.  
6. coll. c. 11



**A** si patiantur ulcus, siue nuper sint passi, a cursu non parum detri-  
menti capere credidit Rufus Ephesius. Quod praeter haec talis  
exercitatio pedes atque crura, quorum propria actio exsistit, non  
parum adiuuet, compertum habetur apud omnes. Cum igitur tot  
comoda secum uehat cursitatio, non sine quoque aliquibus incom-  
modis (quae est communis remediorum omnium natura) haberi po-  
test. Eam namque in primis laboriosam esse, magnus philosophus  
Aristoteles probauit, ubi currentem ambulanti comparans, illum  
magis laborare persuadere conatur, quoniam elatus, atque pen-  
dens corpus supra se totum sustinet, ambulans uero parte insistente  
uicissim sustentatur, quasue parieti admotus requiescit. qua ratio-  
ne item contingere dixit, ut currentes potius quam ambulantes ca-  
damus. Cursus praeterea eodem auctore carnem refrigerat, nec ali-  
**B** menti reddit capaciorem; nimirum cuius pars in imum conuertit-  
ur, pars a naturali calore penitus extenuata transit in spiritum:  
neque uero huiusmodi exercitatio suapte natura ullum effatu di-  
gnum nocumentum generat. si tamen uel caput, uel thoracem non  
admodum firmum, uel urinam ardore sollicitantem inueniat, pro-  
fecto morbos uarios generat. id quod de capite Auctor quarti de  
acutorum uictu libri significare uoluit, dum nonnullos ob cur-  
sum capite dolere scripsit. Quod item clarius confirmat Cassius La-  
trosophista, qui magna celebritate, & incredibili lucro, ut Plinius  
testatur Romae medicinam aetate Cornelij Celsi, a quo ingenio-  
sissimus uocatur, exercuit. Hic enim in problematibus suis medi-  
cis causam sciscitans, qua illis, qui leniter mouentur, si prius capi-  
tis grauitate laborent, post motum sese leuatos sentiunt; qui uero  
**C**currunt, & si nullam antea grauitatem perciperent, post cursum  
capite grauantur: ideo euenire dicit, quoniam in sese placide mouen-  
tibus materiae ad inferiora descendentes ibi firmanantur; in currenti-  
bus autem, licet humores ad infima labantur, illico tamen ad supe-  
riora resiliunt, ueluti contingere in pila super pauimentum iacta  
cernitur, quae si blande iaciatur, inibi quiescit; sin uiolenter, sta-  
tim supra resilit. De thorace autem legitur apud Galenum, curren-  
tium spiritum anhelum, atque asthmaticum reddi, nec non inter-  
dum aliquod ipsis uas in pulmone aut pectore rumpi. quod non  
tantum intelligi debet de illis, qui ad eum affectum prius dispositi  
erant, uerum de alijs uehementer currentibus. Acanthio enim ille  
Plautinus cum ad Charinum uelocissime cucurrisset, dicit ex cursu  
rupisse ramicem, & iam dudum sanguinem sputare. sub ramicis no-  
mine pectoris uenas latiores, instar uaricis significans. Alio qui scri-  
ptum

lib. de affe.  
ren.5. partic.  
prob. 38.5. partic.  
prob. 91.4. de nat.  
acutaph.  
115  
Pli. lib. 19.  
cap. 1.In Probl.  
medicis.6. Epid.  
com. 1.  
7. Metho.

In Merc.



ptum est ab Aristotele, eos, qui non concitate admodum currunt, D  
 numeroſe ſpirare, quod ipſorum motus proportionatus efficitur,  
 modumq. reſpirandi ſenſibilem praestans explicare numerum ual-  
 let. illis, qui uel in bubonibus, uel alibi rupturas patientur, curſum  
 cauendum praecipit Paullus. Ad haec ardorem urinae ex curſu au-  
 geri, & homines teſtari poſſunt, & cerui, qui inter currendum uſ-  
 que adeo huiusmodi ardore ſtimulantur, ut, niſi mingant, facile  
 capiantur. quam rem animaduertentes ſagaces uenatores, eos pro-  
 ſequuntur, nec mingendi ipſis poteſtatem faciunt. Curſum item  
 hepate laborantibus, necnon renibus male affectis inimicum eſſe,  
 traditum eſt a Cornelio Celſo, & ab Ephelio Ruſo. Atque haec om-  
 nia de curſu recta in anteriora facta a me explicata ſciantur. pro  
 quo id ſilentio non eſſe praetereundum duco, quod Ariſtoteles ſcri-  
 ptum nobis reliquit; uidelicet, eos, qui curſum concitate agunt, E  
 conuulſionibus maxime corripi, ubi quis inter currendum eis ob-  
 ſtiterit: quandoquidem ea potiſſimum conuelluntur, quae in par-  
 tem contrariam uehementer trahimus, atque mouemus. unde ſi  
 homini currenti uehementerq. membra ultra propellenti quis ob-  
 uiam factus obſtiterit, accidit ut in partem contrariam ea retor-  
 queantur, quae adhuc ante pertendunt, atque proripiunt. itaque  
 conuulſio tanto uehementior incidit, quanto curſus contente ma-  
 gis agitur. Curſus inſuper recta ad anteriora factus, atque longus  
 ab Hippocrate nuncupatus ſecundum eius ſententiam ſi ſenſim  
 fiat, calefacit, & carnem diffundit, uerum corpora tardiora, atque  
 craſſiora reddit, multa q. comedentibus utilitatem praestat. At re-  
 curſus in poſteriora ſecundum Antyllum non celeriter initus, capi-  
 ti, oculis, tendinibus, ſtomacho, & lumbis accommodatus, atque F  
 utilis eſt; ideoq. non replet caput. Circularis uero curſus ſecun-  
 dum Hippocratem carnem minime diffundit; attenuat autem, di-  
 ſtendit carnem, & uentrem maxime: propterea q. acutiſſimo ſpi-  
 ritu utentes humiditatē in ſe ipſos celerrime trahunt. qua ratione ab  
 ipſo in ijs commendatur, qui nigra aſtra in inſomnijs uident, nem-  
 pe quibus morbus forinſecus imminet. Caput ualde offendit, uer-  
 tiginesq. ut Theophrastus ſcribit, abunde ſuggerit; thoracem, &  
 crura uitiat; ideoq. repudiari omnino debet. Sunt curſus per ac-  
 cliuia magis laborioſi, magisq. thoraci, & cruribus inimici; ſimili-  
 liter, & per montes: per decliua uero caput uehementius afficiūt,  
 uiſcera omnia quaſtant, coxas debiles perturbant; per plana cur-  
 ſus illa omnia praestant, quae jam declarauimus. Ceterum qui re-  
 cto corpore obeuntur, & ſudorem mouendo magis humectant,  
 &

5. partic.  
 prob. 16.

lib. 3. c. 53.

lib. 4. c. 8.

ibidem  
 prob. 36.

1. d. diaeta.

Oribasius.  
 Loco citat.  
 1. d. diaeta.

In lib. de  
 in ſom.



**A** & carnem calefaciunt, ideoq. Coelius Aurelianus capitis dolore laborantes ut uestitos currere faciamus, magnopere curandum praecepit; quemadmodum Theodorus Priscianus scriptis mandauit cursum cum uestibus laneis peractum asthmaticis prodesse; hunc tamen decoloratione corpora efficere; quoniam sincerus spiritus albens ipsa non depurgat, sed in eodem spiritu exercentur; auctor est Hippocrates, qui tamen eundem in illis probauit, qui stellas deficientes in insomnijs uident, quod secretionem in corpore humidam, ac pituitosam factam, & in externam circumferentiam illapsam esse significetur. Qui porro nudis corporibus efficiuntur, sicuti magnam sudorum copiam eliciunt, ita generose per occultos halitus euocant humores, corporaq. magis deurunt. quocirca Aristoteles sudorem, qui corpore nudo currenti prodierit, etiam si minor sit, magis laudat, quam qui sub ueste se prompserit, argumento illorum, qui nudi cursum aestiuo tempore actitant, quiq. coloratiores reddunt. indutis currentibus non ob aliud certe, nisi quod, ut omnes qui loca libera & adspirantia incolunt, melius colorantur ijs, qui impedita, & silentia tenent, sic etiam se ipso quisq. coloratior est, cum ueluti spiritui afflanti placide patet, quam cum perstrictus, obductusq. a calore nimio angitur. quod certe ijs accidit magis, qui uestiti percurrunt, & qui nimis dormiunt, quippe qui ueluti adstricti, & propemodum strangulati, minus reliquis se se modico somno recreantibus colore florent. Cursum uniuersim acceptum magis hieme, quam aestate ex usu esse credidit Hippocrates, siue Polybus in secundo de diaeta libro. ex aduerso Orribasius tum hieme, tum aestate media conuenire sensit. curus forsan sententia uerior iudicabitur, si sudorem quis aestate magis, hieme minus procurandum cum Aristotele arbitratus fuerit. sed de hoc iam supra abunde disputauimus, nec quidquam amplius remanet, quod ad finiendum hanc cursus tractationem pertineat.

*Quid praestet salus.*

*Cap. .LIX.*



**S** AETVM inter uehementes exercitationes, quae ex robusta atq. celeri componuntur, collocandum iudicauit Galenus, & praesertim illum, qui sine ulla intermissione iugiter continuatur; qua de re ipsum calorem natuum augere & concoquendis cibis crudisue humoribus conferre apud omnes perspectum est, licet postea capiti, atque pectori noce-

in libro de uertig.  
li. 2. ad Timot. c. 12.  
2. d. diaeta. lib. de in somnijs.

2. partic. prob. 30.



re ex eo constet, quod in huiusmodi exercitationibus alterum ue-  
 hementer concutitur, alterum in inclinationibus, atque dorsi in-  
 flexionibus comprimitur, & ex compressionibus mox uasa tam pe-  
 ctoris, quam pulmonis franguntur: ut euenisse interdum narrat  
 Galenus. Hoc praeterea saltui commune inest, ut gravidas mulie-  
 res abortiri facillime faciat: neque istud ab Hippocrate solum, cete-  
 risq. uetustissimis auctoribus, ubiq. confirmatum est; uerum etiā  
 ipsa rerum parens, optimaq. magistra natura nos uberrime edocuit,  
 nimirum quae capreas, & cetera brutorum genera saltantia firma-  
 mentis quibusdam, ut indicat Galenus, munivit, ne ligamenta,  
 quibus fetus in utero continetur, dum illa saltare coguntur, faci-  
 liter disrumpantur; quod munimen cum humani generis semi-  
 nis nequaquam concesserit, opinor eo consilio effecisse, ut cogno-  
 scerent homines, dum mulieres in utero gerunt, quaslibet saltandi  
 occasiones ipsis effugiendas esse. Multae sunt saltus species, quarum  
 duas Oribasius Antyllum secutus nominauit, exsultationem uideli-  
 cet, atque saltum ita proprie uocatum. de exsultatione, quae quo-  
 dammodo cursui adsimiliatur, hanc sententiam tulit, illam diutius  
 nis capitis morbis accommodari, thoracem adiuuare, cum inflexio-  
 nibus ualentibus careat; materiam, quae ad partes superiores rapi-  
 tur, ad inferiora reclinare, cruribus imbecillis, sese non alentibus,  
 ex carnibus, stupidis, atque tremulis praesidium asserre. hanc etiā  
 intellexisse opinor Suetonium, ubi Augustum ambulare solitum,  
 ita ut in extremis spatijs subsultum decurreret, scribit, quasi sic in-  
 firmitati coxendicem femoris, & cruris sinistri, necnon uesicae  
 calculis, quibus affligebatur, saepe occurreret. De saltu uero pro-  
 prie sic appellato dixit, eum materiam infra exactius deducere, sed  
 quia thoracem nimis, & uolentia motus, & magnis inflexionibus  
 concutit, eius affectionibus minime conuenire; uerumtamen, &  
 ad motum, & ad actiones promptum corpus ualde reddere; quod  
 si ad nates efficiatur saltus, quale Lacaenarum mulierum fuisse iam  
 diximus, caput, ex eiusdem Antylli sententia, peculiariter purgat,  
 & purgando siccatur. atque de hoc mentionem fecisse Arctaeum pu-  
 to, ubi in uetere capitis dolore saltum, & *ἐνυπαίδευτον ἀνέλκ-  
 σιν* laudauit, sicut & *ἀφελσιν* in uertiginosis. euocat etiam men-  
 struas mulierum purgationes, & fetus nimirum adhaerentes expel-  
 lit, quemadmodum Hippocrates testatum reliquit; secundas quo-  
 que retentas quassationis merito deiecit, necnon uterum, qui su-  
 pra sese contraxit, in suum locum trahit, haemorrhoidas prouocat,  
 lapillos ex renibus ad uesicam detrudit; genibus tamē obconti-  
 nuas,

14. de usu  
partium.

in ci<sup>o</sup> uita  
cap. 8j.

lib. 1. c. 11.  
Lib. 1. cur.  
chir. c. 1.

in li de na.  
pueri.



**A**nuas, & nimis uolentas flexiones, summopere nocet. Qui uersus altum peraguntur saltus sicuti coxas iuuant, ita pectori detrimentum afferunt: qui ad inferiora fiunt, caput a superfluitatibus, quas reclinant ad infimas partes, emundant, crura corroborant, ceterum uiscera omnia uehementius quassant, & ob id etiam qui uel hernias patiuntur, uel quas uocant alias crepaturas, uel uaricibus crura tumida gerunt, huiusmodi exercitationes summo studio ex Paulli sententia uitare debent, sed & podagrici omnes, & qui leui qualibet de causa a destillationibus ad pedes, tumoribusq. omnibus molestantur. saltus igitur hi sunt effectus, quem ubi purgatio ac phlebotomia necessaria est, nec uel aetatis ratione uel ob ali- quod aliud impedimentum ulla earum administrari potest, pro ip- sis supplere, redundantesq. humores exinanire manifestauit Gale- nus, licet postea apud uarios medicinae auctores, & potissimum apud Rufum Ephesium inuenerim, eundemmet saltum ijs obesse, qui facile sanguinis mictum, aut fluxum, quiue renum imbecillita- tem, ac feruorem incurrunt, necnon ulcus in ipsis aut habent aut mox habuerunt: quinimmo etiam sanis renibus interdum a saltu ualido frangi uenas, scriptum est apud Aetium. quae omnia de sal- tu simpliciter facto intelligenda esse uolo. Qui enim manibus uel lapide, uel plumbo, uel aliquo alio plenis saltare nituntur, ab alijs in hoc differunt, ut dicebant Aristoteles & Theophastrus, quod il- li inanem iactantes manum maiorem brachio laborem pariunt; hi uero minorem; siquidem brachium inani iactatione quasi con- uellitur, cum in nulla re nitatur, in iactatione uero pondusculis manu apprehensis facta nulla huiusmodi conuulsio contingit, **C**quando saltans id manibus tenet, cui quasi nititur, quo minus fa- tiscat, haud aliter, atque currentes, qui dum manus inuicem qua- tiunt, uelocius procurrunt, quam manibus tensis, atq. otiosis; quoniam ita quasi sese sustentant, in eaq. manuum diuaricatione, & explicatione innixi uehementius, firmitus, & consequenter ue- locius mouentur.

lib. 3. c. 33.

6. epi. cō 3.

aph. 2. p. 3.

Lib. de pas-

sionib. rec.

5. partie.

prob. 8.

in lib.

περί νό-

μων.

Aristo. lib.

de cōi ala-

liū gressū.

## De Halterum condicionibus. Cap. 1X.



**S**ALTERIBVS factam exercitationem duram esse, atq. uehementem, praeter Antyllum comprobauit quoq. ipse Galenus, dū in huiusmodi ponderibus apprehen- dendis, iactandisq. musculos omnes, atq. neruos ualidif- sime intendi confessus est. qua ratione efficitur, ut assiatim cor- pus

1. d. tu. ua.

Orib. lib. 6

cap. 34.



pus calefacere haec exercitatio idonea sit, & praesertim dorsum; D  
quod maxime in iactandis halteribus satisfacere uidetur; praeterea  
carnem creat; priuatim uero superiores partes ab illa exerceri me-  
moriae mandauit Galenus; cuius ratione ante ipsum Arctaeus hu-  
iuscemodi exercitationem in antiquo capitis dolore, qui paulatim  
finiatur, usu probauit, ueluti etiam in coeliacis & uertiginosis. Sed  
Oribasius Antylli auctoritate humeros ipsam exercitare, stoma-  
choq., quem disfluxio infestat, quiq. imbecillus est, & in quo ci-  
bus accescit, siue cum labore concoquitur, accommodari scribit; lau-  
dat in arthriticis Coelius Aurelianus, ut primo manibus cera emol-  
lienda detur, aut manipuli teneantur, quos palaestritae halteras ap-  
pellant, tum primo cerei, siue lignei cum paruo plumbo intercluso  
mouendi porrigantur, deinde grauiores pro modo profectus; Ga-  
lenus cuidam, qui mordax, praecalidumq. semen inter emittent. E  
dum sentire non tantum se, sed etiam mulieres, cum quibus rem ha-  
beret, referebat, inter cetera auxilia sese halteribus exerceret sua-  
sit: quem postea secutus Alexander Trallianus in priapismo curan-  
do huiuscemodi exercitationem commendauit; quod animaduert-  
teret ipsam non modo ad retundendum, infirmandumq. semen,  
uerum etiam ad materiam in diuersum trahendam, spiritusq. statu  
lentos digerendos conducere, similiter quoq. Galen. in ulcerum  
crurum curatione, nisi quid aliud impediatur, halteribus peractam  
exercitationem probauit, propterea quod sic impeditur, quo mi-  
nus humores ulceribus noxij ad partes inferiores delabantur. Idem  
etiam, ubi purgatio, aut phlebotomia requiritur, nec eas aetas, aut  
aegrotantis uoluntas permittit, loco ipsarum supplere iudicauit.  
Verum enim uero neq. capite, neq. thoraci similem exercitatione F  
congruere ullus affirmaret, quorum alterum nimis, atq. inaequali-  
ter agitur, alterius autem uasa, ne ob maximam, qua brachia u-  
tuntur, uini aliquo pacto labefactentur, periculum imminet. Quam  
rem fortasse considerans Martialis, fassionem, quam Galenus, &  
exercitationem simul, & opus fecit, sicut supra ostendimus, huic ex-  
ercitationi proposuit sub hisce uersibus:

lib. 14.

*Quid pereunt stulto fortes haltere lacerti?**Exercei melius uinea fossa uiros.*

Huius cum secundo libro tria fecerimus genera, Primum ea om-  
nia praestare creditur, quae iam enarrauimus: Alterum uero par-  
ticulari quadam facultate crura, neruosq. confirmare, & materiam  
deducere scripsit Antyllus; ueluti & tertium spinam, illaq. iuuare,  
& mollire, sed caput pessime afficere dixit. Vnum illud hisce  
omni-

6. d. tu. ua.  
cap. 14.  
6. cur. chro.  
cap. 1.

Li 5. chro.  
cap. 2.

6. d. tu. ua.  
cap. 14.

lib. 9. c. ult.

d. cōp. me.  
p. genera.  
cap. 2.

6. epi. cō. 3.  
aph. 1.



Ad omnibus adiungere opportunum duco, quod quamuis hac tempe-  
state figura illa halterum antiquorum a Pausania descripta in usu  
non habeatur, cum tamen loco eorum apud alios massulae plum-  
beae, ferreaeue, apud alios lateres, ac lapides prope sphaerici & gra-  
ues usurpentur, nihil figura illa refert ad uariandos effectus, effici-  
dumue, ne eadem facultas tam in usu nostrorum, quam in prisco-  
rum inueniatur, eo magis quod haud secus qui hodie sese exercent  
in lapidibus, uel massulis proijciendis, brachia, dorsum, omnesq-  
superiores partes mouent, contorquentue, ac faciebant antiqui hal-  
terum exercitatores, ut hac una ratione omnes effectus a nobis su-  
pra expositi in nostris etiam exercitationibus expectari debeant.

*De disci, atque iaculationis effectibus. Cap. X.*

**D**E disco quamuis apud medicinae probatos auctores,  
paucam omnino mentionem factam inueniam, ob idq-  
fortasse locus iste dimitti postularet; quoniam tamen a  
Galeno proditum fuit, disci iactum, nedum exercita-  
tionem apud antiquos exstitisse, in gymnasijsque fieri solitam,  
uerum etiam inter uehementes exercitationes haud postremum lo-  
cum obtinuisse, atque hodie quoq. apud multas nationes in usum  
exercendorum corporum uenire, proinde siccis (ut ajunt) pedi-  
bus praeterire illum omnino nolui. Quo circa in primis sciendum  
erit, hanc exercitationem, modo in ceteris non delinquatur, ac-  
commodate calefacere, & propterea frigidis corporibus, atq. il-  
lis, quibus ueloces exercitationes negantur, perfecte conuenire,  
nec non imbecillos, & inferioribus membris inualidos moderate  
corroborare. cum etenim magni atque uehementes obnixus in lo-  
gius discum proijciendo requirantur, sit ut uehementia motus, ac  
musculorum intensio artus magis solidescant, & ab excremen-  
tis purgentur. cuius purgationis merito consulit quandoque Ga-  
lenus, ut, si quando purgatio, & phlebotomia requireretur, nec ip-  
sae aliquibus impedimentis adhiberi permitterentur, earum uice  
per discum facta exercitatio admitteretur, quae nimirum id prae-  
staret, quod in phlebotomia, & medicamentorum purgatione, ex-  
optaretur: peculiariter autem exercitatio ista brachia, lumbos, ac  
denique uniuersum dorsum corroborare idonea est, quae scilicet  
partes in ipso maxime omnium agitantur: in uertiginosis quoque  
ab Aretaeo commendatur. Ab illis uero magnopere euitari debet,  
quicumque aut renes, aut thoracem male affectos habent: nam il-

In 6. epid.  
cō 3. aph. 2

Gymnastica

R

li



lib. 1. c. 12.  
 si feruidiores, atque flaccidiores redditi incredibilem quandam dis-  
 solutionem contrahunt; huius interna aliqua vasa, ut testatum se-  
 cit Galenus, non raro disrumpuntur. Et ne quis credat, eandem  
 exercitationem existisse halterum, atque disci, sciendum praeter  
 uariam utriusque figuram iam a nobis in superioribus libris decla-  
 ratam, hoc quoque discrimen habuisse, quod halteres uarijs con-  
 torsionibus altius agebantur, discus uero, etsi in altum projiceretur,  
 tamen longitudo spatij iactatione peracti potius metiebatur eo-  
 rum ferme pacto, quo hac tempestate faciunt, qui sese in lateribus ob-  
 longis projiciendis exercent, in quibus iidem effectus uidentur, qui  
 olim in discobolis uidebantur. Iaculatio porro sicuti a disci iactu pa-  
 rum in ipsa projectione differre uidetur, ita quoque uires similes &  
 ad nocendum, & ad iuuandum obtinere credendum est, quo fit ut  
 pauca de hac exercitatione nobis dicenda relinquuntur. Illud mi-  
 nime silentio obuolui debere sentio, ueteres scilicet non sine my-  
 sterio Aesculapium, atque Apollinem, ambos medicinae auctores,  
 ambos sanitatis magistros arti iaculandi tamquam Deos praefecisse;  
 nimirum hac sententia innuētes, huiusmodi exercitationem bo-  
 nae ualitudinis conseruationi, boniq. habitus acquisitioni stre-  
 suam opem afferre. cuius exercitationis postquam plures species  
 effecimus, alias a iaculorum, siue sagittarum uarietate desumptas,  
 alias ab arcibus seu balistis, quibus illae emittuntur, acceptas, om-  
 nes eandem plane facultatem possidere autumo, nisi quod eos  
 qui in ferreis uocatis palis iaciendis exercentur, hoc admonitos ue-  
 lim, ut magnam curam adhibeant; quoniam saepe numero perito-  
 nacum disrumpi, intestinaq. in scrotum descendere, & per conse-  
 quens hernias in similibus exercitationibus generari experientia  
 compertum est: cumq. in emittendo maxima uis, atque intensa  
 spiritus retentio adhibeatur, pectori adstricto, atque infirmo hu-  
 iusmodi iaculationem aduersari puto. Non est quoq. illud igno-  
 randum, quod Marcus Tullius memoriae prodidit, Philoctetem,  
 dum cruciaretur, non ferendis doloribus propagasse tamen ui-  
 tam aucupio sagittarum iaculatione facto: quod an faceret exercita-  
 tio ipsa, an delectatio illam insequens, mihi ab utroque factum ue-  
 risimile uidetur.

de finib.  
 bo. & mal.



A De deambulationum qualitatibus; Cap. XL

**S**

Nullum est exercitationis genus, quod illis, qui sanitati operam nauant, maxime quaerendum, atque cognoscendum sit, quodq. ceteris quibuscumque frequentius a cunctis fere hominibus, omniq. tempore exerceatur, unam proculdubio deambulationem esse nemo negabit: si quidē nullus est, siue puer, siue adultus, siue senex, qui non modo eam praestantissimam; sed solam exercitationem non credat. pauci tamen reperiuntur, qui uel ratione, uel longo usu, quibus quaeq. corporis partibus, & prosit, & noceat, perfecte animaduertunt: id quod euenisse existimo, cum ob uarias illius species, tum ob posterorum hominum incuriam; qui & in huiusmodi rebus, & in quampluribus alijs antiquioribus negligentius, atque oscitantius sese gesserunt. Quamobrem operaepretium facturum me esse spero, si, deambulationum species praecipuas recensens, consequenter quid unaquaeq. tam boni, quam mali efficere ualeat, demonstrauero. sed duo ante cetera ab omnibus considerari cupio. Primum quod saepe inuenire est apud auctores medicinae Graecos, & Latinos, praecipui simul ambulationes, & exercitationes; quasi illae ab his separatae nec exercitationes sint. quorum sententias sic interpretari uolo, ut semper, dum ipsas seiungunt, sub nomine exercitationum; eas, quae proprie ita appellantur, significant; cum ambulationes communiter, & non proprie exercitationes appellari mereantur. Alterum est, duas Galenum, & eos, qui ipsius doctrinam secuti fuerunt, deambulationis principales species tradidisse, alteram apotheraeuticam a medicis nuncupatam, necnon postrelictos aliarum exercitationum labores adhiberi solitam, de qua nō est nunc instituti nostri multa uerba facere; alteram simplici nomine deambulationis appellatam, qua uti auxilio quodam, aut in affectis corporibus ad reparandam ualeitudinem, aut in sanis ad conseruandam, atque augendam maiores utebantur, nosque uti possumus. atque de hac erit tota nostra tractatio, cui ideo Galenus nullam propriam differentiam, ut fecit in ceteris exercitationibus, assignauit; quoniam, cum tot species habeat, non parum diuersas, sub unica illas omnes differentia comprehendere impossibile uidetur. Deambulationes itaq. diuiduntur tum a motu ipso, a quo (ut sic dicam) earum essentia existit; tum a loco, in quo perficiuntur; tum a tempore. A motu, quoniam aliae celeres sunt, aliae tardae, aliae u. hementes, aliae remissae, aliae multae, aliae paucae, aliae

R ij me-



6. coll.  
cap. 21.

2. d. diacta.  
prope finē.

16. famil.  
Epist. lib.

Orib. ibid.  
7. epist. 79.

Lib. chr. 1.  
c. 5. & li. 3.  
cap. 1.  
9. d. comp.  
med. f. l. c. 1  
31.

mediocres, aliae longae, & rectae, aliae breues, & reuēsiuae, atq. D  
hae, uel totis pedibus, uel summis digitis, uel calcibus. A loco, quo-  
niam aliae sunt in montibus, aliae in uis planis, & quae in uis pla-  
nis, aliae in inaequalibus, aliae in aequalibus, & uel sub porticu, uel  
sub Dio, uel sub Sole. A tempore, quoniam aliae sunt hieme, aliae  
aestate, aliae marie, aliae uespere, aliae ante cibum, aliae a cibo. Tot  
enim deambulationum discrimina (ne minutius rem partiar) apud  
auctores, atque ex ipsa rei natura, experientiaue reperio: quarum  
nonnullae sane possunt esse apotheraeuticae, sicut apud antiquos  
fuerunt. At non est ignorandum, tunc illas in usum uenire, quando  
iam confectae sint grauiore exercitationes, siue post purgationes,  
quas medicamenta fecerint, & post subliationem oculorum, & post  
copiosum uomitum: atq. hoc deambulationis genus aptum est a-  
nimum remittere, spiritum commutare, in ordinemq. adducere, E  
quae distenta sunt soluere, itemq. thoracem purgare, & facilem re-  
spirationem reddere, instrumenta sensus roborare, uentriculum fir-  
mare, & quod maxime refert, omnem affectionem, quae lassitu-  
dinis sensum infert, quaeq. perturbat, explicare, atque dissoluere.  
de ista loquebatur Hippocrates quando scripsit, deambulationes  
post exercitationes corpora pura reddere, attenuareq., minime ue-  
ro permittere, ut caro prae labore colliquetur, sed ipsam purgare.  
Atqui deambulationū simplicium mediocris ceteris omnibus magis  
ex usu est: de qua intelligendus est M. Tullij locus, quando is Ti-  
ro-  
ni consulens, ut ualitudinem curaret, ab ipsa quinq. postulari scri-  
psit, *πρόσθετον, ἀλγυπρίαν, πέναν, σὺμμετρον, πέρφιν, εὐλυσίαν, κοιλίαν*,  
id est ciborum coctionem, tristitiae carentiam, ambulationem mo-  
deratam, oblectationem, & alui solutionem facilem. mediocrem au-  
tem appello ambulationem, quae inter differentias enumeratas ni-  
hil alioquin excedit, aut deficit, multa tamen, atque contenta sit,  
quemadmodum ambulationem profuturam esse debere tradidit  
Antyllus, quae, ut sentit idem, capiti, oculis, gurgulioni, thoraci,  
nisi ad sit sputum sanguinis, male affectis auxiliatur. De hac loque-  
batur Seneca, quando sese destillationi, a qua ualde afflictabatur, de  
ambulatione succurrere fatebatur. hanc eandem pro infania, proq.  
asthmate curandis Coelius Aurelianus commendabat: est uero etiā  
maxime utilis stomacho humescenti, dolenti, & in quo alimenta  
coacescunt, corrumpunturue. In arquatibus, siue ictericis curandis  
ea usus Archigenes inuenitur. similiter efficax est ad mulieres, qui-  
bus suppressae sunt purgationes, & cum alui sistitur, cibi su-  
pernatant, urina retinetur. non mediocriter quoq. coxendicis mor-  
bis



**A** bis prodest, & ad summam omnibus ijs, in quibus necesse est aut a superioribus partibus ad inferiores aliquid defluere, aut quae ad inferiores partes propensa feruntur, excernere. Iam uero febrientibus omnibus deambulatio huiusmodi obest, nimirum quae, ut sentit Galenus, calorem, & consequenter febres augeat; nocet epilepticis, sanguinem excreantibus, mingentibusue, aut feminis defluuium patientibus. Porro uelox deambulatio magnopere calefacit, magnitudinem carnis, si quid aliud, tollit. cuius gratia Coelius Aurelianus eam in colicis affectibus, in quibus requiritur calor, atque in polysarchia adhibendam esse iudicauit. Ambulationes tardae fere eadem praestant, quae ab apotheraeutica effici diximus: quo circa ualentinianus senibus imbecillioribus, & ijs, quos post cibum ambulare delectat, quiq. nuper a somno expergiscuntur, aut ad maiores exercitationes incundas sese praeparare uolunt, aut quauis parte dolent, accommodatae erunt. Has etiam esse crediderim, quas Hippocrates, Auicenna, & Haly a cenna ad magis cibum in uentriculi fundo ubi citius absoluntur coctio accommodandum probauerunt, quasq. Galenus 7. Methodi pro reficiendis corporibus exsiccatis commendat. In capitis dolore Coelius Aurelianus probauit, ut laboras deambulatione exerceretur, primo tarda, dehinc medio tempore fortiori, atq. paullo erectiori extentis cruribus; idem & pro epilepticis ambulationem leuē probauit, nempe quae sine capitis concussione humores a supremis ad infima deducere, eos leniter dissipare, attenuare, & uniuersum corporis habitum citra noxam calefacere ualeat; quarum omnium gratia eam in quartanarijs, ubi paroxysmus non affligit, iuuare, minorem fatigationem quam stare pedibus asferre, tradidit Galenus. In spirandi difficultate & in sacro igne similiter, quem graeci *ἐπρηΐτα*, Scribonius, Zonam, Plinius circinum uocant, ambulationem huiusmodi conducere testatum reliquit Cornelius Celsus; quam & pro elephantiasi curanda in usu habendam esse consuluit cum eo Coelius. uehemens siue nimia deambulatio frigidus adiuuat & e ratione a Celso ad debellandum corporis tremorem usurpatur; anhelitus auget, & status discutit, ac capita debilia magnopere perturbat, & ob id iure reprehendendus est Praxagoras, qui in epilepticis plurimas, & uehementi motu celebratas deambulationes adhibebat: pedibus similiter debilibus, & suscipiendae podagrae expositis noce; quandoquidem ob nimias deambulationes non raro ischiadicos dolores & podagram generari, scribit Galenus; sicuti ex aduerso remissam arthriticis, & podagricis & ulceribus in-

Gymnastica R iij ternis

6. Epid.  
com. 3.  
aph. 3.

li. 4. chro.  
cap. 7. &  
lib. 5. c. ult.

2. de acutis  
3. 1. doct. 2.  
cap. 7.  
par. 1. 13.  
7. Metho.

1. chronic.  
cap. 1.  
Cap. 4.

1. ad Glau.  
li. de palp.  
conul. & ri.  
lib. 3. de re  
med. c. 33.  
li. 4. c. 4. &  
lib. 5. c. 18.  
Li. 4. chro.  
cap. 3.  
Cel. lib. 1.  
cap. 4.



ternis conuenire, insinuarunt Coelius, & Celsus, ubi deambulatione molli stramine, coaequato solo peractam ipsis commendauit. debent enim (ut scriptum est a Tralliano) qui podagra & articularum affectionibus turbantur, μετρίως, & ἀνευκόσμε πολλὰ moueri, potissimumq. ante, & non post cibos. Nam lassitudo his maxime aduersatur, ut quae articulos plus iusto calefaciat, & inflammet, ipsiq. aliam rursus materiam ex longinquiorebus particulis ad se attrahentes, arripientesq. fluxibus iugiter causam suggerant. Multa deambulatione secundum Antylli sententiam iuuat eos, qui caput, uel thoracem male affectum habent, & a quibus infernae corporis partes non nutriuntur, quae in exercitationibus uehementiori motu egent; pauca uero prodest ijs, qui post exercitationes non lauantur, quibus a cibo deambulationibus opus est, ut is in fundum stomachi descendat, & quibus grauitas in corpore sentitur. Longa & recta ambulatione minorem, quam breuis, molestiam parit, capiti prodest: ut non immerito Coelius, atq. Cornelius Celsus epilepticis curandis eam ex usu esse iudicauerint; at nimis exsugit, humiditates, atq. exsiccat. ob idq. merito accusandus est Themison, qui atrophiam laborantes duo decim stadiorum spatium gressu conficere suadebat. Longa & conuicta singultui comprimendo secundum Aetij sententiam strenue prodest: breuis sicuti magis fatigat, cum (ut dicebat Aristoteles) ex motu & quiete inter reflectendum orta constans diuersitatis illius opera laborem inferat, ita quoq. reuersionibus illis continuis caput labefactat; & propterea ab eodem Coelio non sine ratione epilepticis damnatur; cuius rei causa ambulatione quoq. circularis merito improbanda est, ut pote quae caput uertiginosum reddat & oculis uehementer noceat. Nam Cassius medicus antiquus in libello problematum, quem graeca lingua conscripsit, causam indagans, ob quam motus recto tramite facti uertiginem non generent, sed solum circulares, ob id accidere dicit, quia motus recti minime distationem materiae impediunt, circulares uero ea fieri non sinunt, quod aer uehementius illisus prohibeat; ad haec materiae intus agitantur, quemadmodum & foris, ubi circumlatae, neq. foras prodire ualentes motum in capite uertiginosum afficiunt. sicuti namq. icterici omnes externos sapores amaros sentiunt, & qui suffusiones in oculis patiuntur, quoscumq. colores rubeos iudicant, similiter in circularibus motibus, cum in oculis humores in orbem agantur, omnia externa circumferri uidentur, sicq. uertiginosa passio oboritur. Ex ambulationibus, quae cum intentione crurum calcibus in cumbendo fiunt, quemadmodum scriptum est ab Antyllo, capiti male affecto

Oribasius  
ibidem  
lib. 1. c. 4.  
Lib. 3. c. 33.  
Cel. lib. 3.  
chronic. 7.

Probl. 38.



**A**cto conueniunt, itemq. thoraci humidiori, utero conuulso, purgationi suppressae, partibus infernis ab alimento fructum non capientibus, & omnino quibus materia sursum repit. Quae uero extremis digitis obeuntur, eas obseruatum fuit, proprie lippientibus, & alio suppressae utiles esse. Quae uero totis pedibus fiunt, cum sub aliqua semper praedictarum differentiarum comprehendantur, ipsarum etiam facultates obtinere, rationi consentaneum est. Atq. haec de speciebus ab ipso motu desumptis.

*Iterum de deambulationum qualitatibus. Cap. XII.*

**B****N**TER deambulationum species, quae a loco accipiuntur, illae, quae fiunt in montibus, aut ascendendo, aut descendendo exercentur, si fiant ascendendo, ualde profecto uniuersum corpus fatigatur, quoniam referente Galieno attolluntur eo motus genere, & perinde ac onus quoddam sustinentur ab ijs, quae primum mouentur instrumentis, reliqua corporis membra uniuersa. scribit Aristotel. ambulationes per accliuia, tametsi sint hebetiores motus, magis sudorem prouocare, quam per decliuia, nec non spiritum proficere; quoniam graui cuiq., ut deorsum ferri secundum naturam est, sic ferri sursum contra naturam, itaq. caloris natura, quae nostra prouehit corpora, ut nihil per decliuia laborat, sic per accliuia pressa onere nititur, acriusq. ob eius modi motum incalescit, & sudorem mouet, & spiritum proficit, cum etiam corporis uariis inflexus non nihil afferre causae possit, ut directa spirandi reciprocatio auferatur. quae ratione secundum Antylli sententiam talis ambulatio etiam thoraci, qui spiritum exiguum ducat, & praesertim ante cibum confert, maiorumq. exercitationum uice nonnumquam supplet. Legitur de Demosthene, consueuisse ipsum ascendendo deambulare, atq. inter ambulandum orationes pronunciare, quo sic productae spiritus contentioni, quae oratores in dicendo opus habent, assuesceret. Verum enim uero genibus infirmis eadem ualde aduersatur; propterea quod dicebat Aristoteles, dum ascendimus, nos corpus sursum iactare, distentionemq. corporis & genium mouere; ad haec genua ipsa, quae secundum naturam in anteriorem partem flecti nata sunt, quasi contra naturam flecti retro, ob idq. magnopere dolere atq. laborare. Ex altera parte ambulatio decliuia, quae descendendo obitur, magis altera a capite ad inferiores partes trahit, at femora inualida non parum laedit, minime quae & eiusdem Aristotelis sententia in hoc motu

1. d. tu ua.  
cap. 9.  
2. partic.  
prob. 38.

5. partic.  
prob.

R. iij. tu



lib. 1. c. 2.

Oribasius  
Loco citat.  
In Oecon.In uita An-  
gulti. c. 80li. 1. chro.  
cap. 1.

tu contra Naturae inclinationem ante aguntur, quasiq. mouendo D  
crura uniuersi corporis pondus sustinent, & proinde uehementer  
fatigantur. Ambulationes quae tum adscendēdo, tum descenden-  
do peraguntur a Cornelio Celso comprobantur, eo quod ita uariē  
tate quadam corpus uniuersum moueatur; nisi tamen id perquam  
imbecillum sit. Quae uero fiunt in uijs planis, & aequalibus ex sen-  
tentia Aristotelis ob motus, quam seruant (ut sic dicam) uniformi-  
tatem, magis corpus labore afficiunt, & ob naturae, quam tenent  
similitudinem, citius labores finiunt, necnon ad spiritum, & ad cor-  
pus aequaliter constituendum magis accommodatae sunt, quam fa-  
ctae in inaequalibus. At deambulationes per inaequales uias factae  
non modo minus fatigant, uerum etiam utiles ijs sunt, qui cito de-  
ambulando defatigantur, atque hoc Antyllus intelligebat, cum  
ambulationes, quae in uijs peraguntur, minori cum labore fieri scri-  
psit, quam eas, quas in locis deambulationibus dicatis obimus. Hoc  
idem innuere uoluit Acumenus medicus apud Platonem in Phae-  
dro, ubi ambulationem in uijs ambulationi in cursibus praepo-  
suit, de quo supra latius disputaui. neque aliud intellexit Ischo-  
macus apud Xenophontem, quando ambulationem, qua ipse in  
agrum seruum cum equo sequebatur, ambulationi in xystis factae  
praetulit. in his tamē determinandis ualde refert, nūquid in pratis,  
in locis asperis, an in arenosis efficiantur; quoniam si fiant in pratis,  
blādissimae proculdubio sunt, nihil omnino sensus tentāt, nihil cō-  
mouent, at eas caput implere, tum propter odoris suauitatem, tum  
propter humiditatem, quae illis inhaeret, auctor est Antyllus. Fa-  
ctae in locis asperis caput replent. Quando autem in arena, & maxi-  
me profunda (quod genus est uehementissimae exercitationis) a-  
guntur, magna efficacia pollent ad omnes corporis partes firman-  
das, corroborandasq. cuius gratia Augustus dū coxendice, & se-  
more, & crure sinistro, non satis bene ualeret, immo saepe ea parte  
claudicaret, hac deambulatione confirmabatur. sic enim locum Sue-  
tonij interpretari debere censeo. ubi eum arenarum, & arundinū  
remedio usum tradit, arenarum quidem tum ad desiccandas fluxio-  
nes, tum ad confirmandam ut iudicaui coxam arundinum ad con-  
tinendum, & claudicationem impediendum. quod quo modo  
fieri debet, edocuit Cato lib. de re rust. cap. 160. Ad materiam  
subinde, e supernis ad infernas partes deducendam, eamque dis-  
sipandam potentissimae existunt, & ideo male forsā a Coelio  
taxatur Erasistratus, quod deambulatione in arenosis locis pa-  
ralyticos exercendos suaderet. sub porticu factae ambulationes,  
aut



**A** aut loco concluso, ut spelunca & similibus a Celso, & ab alijs non lib. 1. c. 6.

admodum probantur: quandoquidem aere libero non fruuntur, sed intemperato, uitioso, crasso, corpusque uniuersum replente: nisi tamen porticus, aut loci cooperti in locis sint domus superioribus, ac tabulis stratis, ubi ambulationes ceteris quibusque ab Antyllo anteponuntur, quod uaporum, qui e terra effluunt, sint expertes, aeremque puriorem habeant. Nec opponendum est huic sententiae nostrae, quod antiqui cryptoporticus in usum istum exaedicatas haberent: quia illis dumtaxat utebantur, quando pluuiae, tempestates, aut immodici uentorum impetus, aerisq. iniquitas uetabant, quo minus in aperto aere deambulant, quo tempore, neque nos illas refutamus. Ceterum quae sunt sub Dio, omnes factis in porticu a Cornelio Celso praeferuntur. A Vitru-

**B** uio quoque ualde celebrantur Hypaethrae ambulationes, & praesertim si uiridia adsint, quod tales magnam salubritatem habeant; Lib. 5. c. 9.

& primum oculorum, quod ex uiridibus subtilis, & extenuatus aer, propter motionem corporis influens perlimat speciem, & ita auferens ex oculis humorem crassum, aciem tenuem, & acutam speciem relinquit. Praeterea cum corpus in ambulatione caleseat, humorem ex membris aer exugendo imminuit plenitates, extenuatque dissipando, quod plus inest, quam corpus potest sustinere, ex quo ut in hypaethris locis ab aere humores ex corporibus exurgerentur molestiores, quemadmodum ex terra per nebulas uidentur: consuluit architectorum princeps amplissima, & ornatissima sub dio hypaethrisque ambulando collocari in ciuitatibus aedificia. Verumenim uero apud medicos subdiales hae deambu-

**C** lationes plurimas differentias obtinuerunt. nam quando prope mare sunt, & siccandi, & crassos humores attenuandi uim habent; quando circa flumina, & stagna, humectare possunt: sed utraque nocent, & praesertim stagna, ideoque non temere has omnes in Epilepticis damnauit Aretaeus, quando in mediterraneis partibus aguntur, quemadmodum supradictis sunt praestantiores, ita quoque factis circa mare cedunt, quando in rore, humectant non sine damno: sed si in locis auium uolatu frequentatis ambules, efficacissimus is motus erit ad euocandum per halitum, & ad leuandum, haud secus, atque si in sublimibus locis ambules. Quae deinde sub Dio in locis uento minus perflatis ambulatio efficitur, ualeat secundum Antylli sententiam ad euocandum per halitum, & ad excrementa dispergenda: itemque remittit, nec ferit, hanc Aetius in colicis doloribus a frigida causa ortis commendauit, sed quae

Loco citato.  
Lib. 5. c. 9.

Oribasius  
loco citato



Lib. 3. chr.  
cap. 2.

lib. 1. c. 2.

in 2. de  
morb.

5. partic.  
Prob. 34.

quae perflante uento peragitur, si sub borea, tusse excitat, thora-  
temque laedit, at uires collabentes firmat, sensuum integritatem  
affert, stomachumque dissolutum roborat. atque de hac fortasse lo-  
quebatur Coelius Aurelianus, dum stomachicis deambulationes  
sub Dio pro modo uirium adhibendas consulebat, si sub Austro,  
caput replet, sensuum instrumenta hebetat, aluum molliat, atque  
ad dissoluendum ualet: si zephyris spirantibus, talis ambulatio ce-  
teris omnibus, quae in uento fiunt, praestat: non enim habet in-  
suauitates boreae, quin potius mansuetudo simul, atque iucunditas  
sunt coniunctae. Quae in Apeliore fit, mala est, & ferit atque  
ita se habent ambulationes subdiales in uentis peractae. Sequuntur,  
quae fiunt, uel in sole, uel in umbra: qua in re auctores diuersa sen-  
tire reperio. Cornelius Celsus, si caput ferat, meliorem ambulatio-  
nem in sole, quam in umbra esse dixit, & meliorem in umbra, quā  
parietes, aut uiridaria efficiunt, quam quae tecto subest. Ex altera  
parte Oribasius auctoritate Antylli ductus improbat illam, ueluti  
quae effundat, caput impleat, atque inaequalitates gignat. quam  
sententiam non audem alteri praepone, nisi & ratio, & uete-  
rum medicorum, praesertimque Hippocratis, & Galeni auctori-  
tates testarum fecissent, solis radios humanis capitibus maximas no-  
xas inferre. nempe quae si calida, & humida, magis calefiant & eli-  
quentur; si sicca, sicciora reddantur, & demum quaecumque sint,  
semper offendantur, modo uel rustici, uel alij sub sole uiuere assue-  
ti non sint. Quod probe cognoscens Hippocrates siue Polybus ad  
euitanda capitis detrimenta non quamlibet deambulationem, sed  
solam in frigore, aut in sole peractam uocat. Atqui non illud ta-  
cendum esse duco, semper eligi potius debere in sole ambulare,  
quam stare, & ambulare uelociter, quam segniter, sicuti prae-  
ceptum fuit ab Hippocrate in libro de salubri diaeta. cuius rei hanc  
attulit rationem Aristoteles, quod cum stamus, calor permanet,  
sicque amplius calefacit. corpus etenim nostrum (dicebat is) uapo-  
rem quendam tepidum de se continuo mittit, qui proximum &  
ambientem aerem tepescit, unde aer postea ille corpus calidius  
reddit, cum autem quis in sole mouetur, flatus excitatur, qui refri-  
gerare nos potest, quando motus quisque frigidus habetur. Am-  
bulandum potius in umbra (dicebat Celsus) quam parietes, aut  
uiridaria efficiunt, quam quae tecto subest: quoniam aer assidua qua-  
dam, & blanda uentilatione salubrior redditur. qui aer, quoniam  
interdum ab arboribus noxijs infici, & corpora deinde contamina-  
re consuevit, ut de nuce arbore, atque Narcisso memoriae prodidit  
Plu.



**A** Plutarchus, propterea huiusmodi umbras inter deambulandum fugere expedit. Neque item curam adhibere minorem oportet, ut arbores rore suffusae uitentur, quoniam, si per ipsas frequenter quis ambulet, membra faciliter lepra tentantur, atque huius eam Laetus apud Plutarchum in nat. quae est, attulit rationem, quod ros corporibus illabens ipsa mordeat, atque excoriet, uel potius quod a rore colliquatis arborum superficiebus aspergo quaedam noxia inde corporibus affusa inhaereat, quae partes extimas ipsorum mordeat, atque discindat: etenim rori uim colliquatiuam (*τηκτικόν*, non *δυσκρινόν*, & re ipsa, & uetusto codice permotus legendum puto) inesse perspectum satis illud facit, quod ros bibitus gracilitatem inducit, ut mulieres eae manifesto declarant, quae alioquin obesa dum tenuibus uestimentis, aut lanis rori colligendo operam nauant, eo in exercitio carnes consumunt. In omnibus autem fere proderit sub iis umbris ambulare, quas epilepticis probauit Aretaeus & uertiginosis, nempe sub arboribus myrto, aut lauro, aut inter acres & bene olentes herbas calamentum, pulegium, thymum, mentham, maxime quidem agrestes, & sponte nascentes: si harum copia desideretur, inter humano cultu procreatas. Est in hac quoque non exiguum discrimen respectu caeli, quod, dum serenum est, tunc ambulatio leuat, per halitum euocat, attenuat, bonam respirationem, & mouendi facilitatem parat: dum uero nubibus obtegatur, grauitatem affert, per halitum non euocat, tandem uel caput implet. De ambulationibus faciendis uel hieme, uel aestate, uel alio tempore diximus in libro quarto, ubi tempus exercitationibus accommodatum definiuimus: superest tantum illud adnectere, ambulationes quaslibet ante cibum fieri debere, tum mane, tum uespere: quandoquidem matutina aluum emollit, si credimus Antyllo, segnitiam a somno contractam dissoluit, spiritusque attenuat, calorem auget, & appetitum excitat: quinimmo Hippocrates hanc eandem humidioribus temperamentis conuenire, & humoris transitus exinaniantur, neque animae meatus occludantur, scribit: sicut, & attenuare, nec non partes circa caput leues, agiles, ac promptas reddere, & aluum soluere confirmat. uespertina uero ad somnum hominem praeparat, ac inflationes dispergit, caput tamen debile male afficit, ob idque iure accusatur Serapion a Goelio, quod epilepticos imperaret circa uesperam ambulare, ac rursum conuiescere, & deambulationem repetere. Post cibum diximus exiguum ambulationem assuetis conuenire, atque illis, quibus non sine labore in fundum uentriculi descendit cibus: illis pariter,

3. Sympto.  
prob. 1.

Cap. 11.

2. 3. diacta.

lib. 1. chro.  
cap. 4.

6. de tr. ua  
cap 7. 2. de  
cōp. med.

Cel. lib. 2.  
cap. vlt.

2. d. dicta.

pariter, quibus caput repletum est, lentam post cibum deambu-<sup>D</sup>  
lationem commendauit, Galenus, secutus fortasse in hoc Are-  
taeum, qui in uetusto capitis dolore eandem in usu habendam  
uoluit. quamquam secundo de comp. med. ubi de dolore capitis  
ex ebrietate agit, uelit, neque multum comedendum, neque sta-  
tim a cibo deambulandum. In reliquis quo modo conueniat, non  
uideo, & propterea Dioclem medicum antiquissimum, & clarissi-  
mum satis mirari non possum, quod phthisicos deambulatione post  
prandia uexandos esse uoluerit, quae sicuti concoctionem cibo-  
rum interturbat, ita multos ad caput uapores efferrit, atque ibi in  
humiditatem conuersos ad pectus, & pulmonem disfluere facit,  
quo nihil phthisicis contingere perniciosius potest: eo magis, quod  
licet Hippocrates huiusmodi deambulationes in humidioribus<sup>E</sup>  
temperaturis approbet: aluum tamē, corpus, & uentrem siccare  
confitetur: ne illa omnia in medium adducam, quae de huiusce ge-  
neris ambulatione scripta sunt in libro de insomnijs Hippocrati  
adscripto. qui liber cum multa superstitiosa contineat, forsan ali-  
quis ijs, quae ibi de ambulatione post prandium in pluribus com-  
mendata dicuntur, paucam fidem adhibeat. Haftenus de ambula-  
tione, iam cetera aggrediamur.

*Explicit Liber Quintus.*



# ARTIS GYMNASTICAE

## LIBER. SEXTVS

*Quos erectum stare effectus pariat.*

*Cap. 1.*



**E**OS, qui pedibus erecti permanent, exerceri, quoniam abunde in superioribus demonstrauius, hanc rem amplius in disputationem reuocare prorsus ridiculum foret. proinde, quot modis haec exercitatio uarietur, quosq. quaeque pariat effectus, declarabo. Quod etenim haec exercitatio priuatim dorsi partes afficiat, Auerroës, inter Arabas non infimus, satis aperre dixit. Qui igitur illud debile a natura, uel casu sortiti sunt, summo studio id exercitationis genus euitare debent, nempe quod (ut saepius diximus) maiorem, quam ipsa ambulatio, defatigationem pariat: quibus etiam in renibus inflammatio, uel ulcera orta sunt, ne stent, magnopere cauendum esse, censuit Rufus Ephesus. debent quoque huiuscemodi exercitationem auerfari, quos uel herniae labor sollicitat, uel in cruribus, aut scroto, uarices dilatantur, uel ulcera in inferioribus partibus orta sunt, aut qualibet de causa oriuntur. quam sententiam nisi medicorum auctoritas confirmasset: ueram tamen esse ipsa ratio persuaderet: quae scilicet ostendit, in stantibus graues humores citra difficultatem proruere, eosq. modo hernias, modo uarices, modo ulcera generare, fouere, & augere: nam quod uarices generentur, etiam Iuuenalis poeta cognouit, qui cum quandam mulierem Ianum rogantem de amici uictoria futura derideret, uolens significare ob importunas mulierum petitiones haruspice, si cunctis inseruisset, stando, (sic quisq. haruspex pro alijs rogabat Deum) non parum laborare debuisse, ait: Varicosus fiet haruspex. Marium quoque scimus omnes, laboriosum uirum exstitisse, ob quod si quis dicat, ei uarices, quibus afflictabatur, in ambobus cruribus ortas ob nimios in stando labores, eum minus erraturum existimarem. Verum enim uero & in hac exercitatione non paucae diuersitates reperiuntur: propterea quod tempus, locus, atque situs uarias quasi species efficere uidentur. A tempore nascuntur duae species, quando aut ante cibum, aut a cibo, quis stando, & uel paucio tempore uel multo exercetur. A loco sumuntur differentiae: quoniam uel in sole, uel in umbra, & hac aut clausa, aut aperta statur. A situ demum

6. collect. cap. 1.

lib. de passionibus renum.

Saty. 6.

Plut. 1 eius uita.

cua-



Petrus Ap-  
ponensis  
s. patric.  
prob. 1.

euariantur standi geneta, quando uel uno pede, uel ambobus, & D  
uel iis totis, & planis, uel extremitatibus eorum, calcibus scilicet, &  
summis digitis stamus. Ante cibum stare uentriculi excrementis  
inaniendis auxiliatur, asthmaticos, & difficilius spirantes adiuvat,  
uentrem emollit, urinam prouocat, crura, & pedes corroborat, &  
si quando deambulationi uacare non concedatur, illius vires sup-  
plere potest. Vertiginosis tamen, & quibus ad superiora rapiuntur  
uapores, nullo pacto conducit, cum ex tali erecta statione facilius  
caput a fumis petatur: nam tantam ad hoc efficiendum potentiam  
similis exercitatio habet, ut nonnulli boues, & cetera animalia  
(quod scripsit Aristoteles) minus homine tussire, minusq; catharris  
uexari crediderint: quoniam ipsis minime erectis stantibus laud-  
ita uapores natura sursum tendentes in eorum capita ferri possunt.  
Qua item ratione eos omnes damnare uehementer soleo, qui, si al- E  
to capite dormiant, minus a catharris uexari debere putant, cum  
potius contrarium eueniat, ut scilicet qui humiliori, & fere cete-  
ris membris aequali capitis situ dormiunt, uel aliter iacent, minus  
a uaporibus capite tententur, minusq; a capite ad pectus humores  
defluant. Quamuis secus iudicandum sit, ubi quis uentriculi in con-  
ficiendo cibum debilitate uexatur. Quo in casu Posidonius apud  
Aetium magnopere studendum esse iussit, ut in decumbendo ca-  
put altiori situ contineatur, quo cibis magis in uentriculi fundo  
accommodetur, & ob id nutrimentum minori molestia coquatur.  
Atque hoc intelligi debet de iis, qui multum stant: stare etenim pau-  
co tempore exiguum quid prodesse, neque multum obesse potest.  
Qui porro communi illo effato, Prandia post stabis, inducti, post  
sumptos cibos stare delectantur, non scire debent, si mediocri quodam F  
tempore stetur, descensui ciborum in uentriculi fundum insigniter  
cooperari, & consequenter illorum concoctionem perbelle adiu-  
uare, nec alioqui ullam effatu dignam laesionem afferre: uerum si  
multo tempore ita quis permanserit, praeter molestiam, qua ob ci-  
borum interdum pondus, praeter lassitudinem, qua ex labore affi-  
citur, uarias item offensiones subire cogitur. Primo namq; maior ua-  
porum copia superiorem corporis regionem impetit, maior humo-  
rum multitudo ad inferiora praecipitat, atque inde ulcera in cruri-  
bus, gonagras, & podagras generat, deinde thoracem, atque spira-  
tionem uniuersam non parum labefactat, uti ex difficultate spiran-  
di tunc apparente facile quisque cognoscere ualet: postremo renes,  
atque uescicam, & totam mingendi actionem uitiat, quando uideli-  
cet crudi humores ex simili situ ad eas partes deferuntur, renesq; &  
lumbi



**A**lumbi uehementer incallescunt, debilitanturque, ut nō temere uideatur praecepisse Rufus Ephesius, ne quis ulceribus renum laborans, etiam si morbus inclinare coepisset, staret. Statio in umbra semper aliquibus ex praedictis differentiis adnectitur, ut sit multa, uel paucā, uel a cibo, uel ante cibum, & proinde qualicumque adnexa reperietur, illius effectus continuo exprimet, modo umbrae ratione aliquid secus non accedat. hoc autem dico, quia saepe numero umbra uel est locorum conclusorum frigidorum, atque humidorum: uel noxiarum arborum, uel alterius perniciosae rei, quas omnes corporis maculare, & sanitatem destruerē nemo negabit. Ceterum de stātibz sub sole in hunc modum determinandum esse, iudico, quod scilicet stare sub sole in aestate summopere calefacit. immo sententia est Aristotelis, cum stamus in sole magis deuri, quam dum mouemur, etsi per se motus ipse quoque calefacere ualeat, quod alias fusius explicauimus. Si igitur ita est, rationi cōsentaneum efficitur, iuuamentum in signe ualde frigidis corporibus inde accedere, ueluti hydropicis, cacecticis, pro quibus id a Coelio, & omnibus ferē medicis laudatur. In iſtericis item curandis tali insolatione usum Archigenem reperio. ne interim silentio praetermittantur ea, quae apud Aetium ex Antylli sententia leguntur, insolatione scilicet uarijs modis antiquos usos fuisse, alias cum unctione, alias sine unctione, modo sedendo, modo iacendo, modo stando, interdum ambulando, interdum currendo: de quibus omnibus in hunc modum decretum est, quod si insolatio administretur non purgato prius corpore, maximum capiti nocumentum affert: unde saepe numero mirari mihi contingit, quo genio ductus Plinius maior non modo purgato corpore, uerum etiam post cibum in aestate sub sole maneret, ac deinde in frigida lauaretur: de hac etenim locutos fuisse medicinae auctores arbitror, quando dixerunt, ab illa corpora plusquam pār sit incallescere, febres, atque capitis dolores gigni: sin autem antea quam corpora soli exponantur, oportune exinaniantur, aut sine unctione, aut cum unctione fieri potest: si fiat citra unctionem, capiti diuturna frigiditate laboranti succurrit, quod illud durius atque impasibilius reddat, & ob id merito in Epilepsia curanda a Methodicis nonnullis commendatur, modo sit insolatio moderata: sicut item in ea insanīae specie iuuare creditur, quae a frigida intemperie ortum ducit: praeterea occultas distillationes auget, sudores elicit, carnem conseruat, pinguedinem tollit, oedematata omnia, & praesertim hydropica deprimit: neque tamen ipsa noxis suis caret, quando quidem mora quacuis

lib. de affe.  
ren.s. sectio.  
prob. 34.lib. 3. c. 3.  
Lib. 3. c. 6.  
9. de cōpo.  
med. lib. c. 1.Plin. nepos  
lib. epist. 3.Gal. d. cau-  
sis morb.Coel. lib. 1.  
ca. 4. & 5.



6. epid. c8.  
1. aph. 10.  
1. de tu. ua.  
cap. 12.

Lib. 1. ser. 3.  
cap. 31.

2. partic.  
prob. 9.  
lib. de caus.  
lib. morib.

quaeuis sub sole bilem auget, & consequenter iis, quibus calor D  
natura mordax est, ualde aduersatur, ut a Galeno scriptum est,  
spiritumque crassorem, densioremue efficiens, asthma, & ortho-  
pneam exacerbat. Ceterum si absque unctione insolatio adhibea-  
tur, in ceteris eisdem effectus parit, nisi quod corpus exsiccat ma-  
gis, tamquam pingui illo adusto, & subinde maiori nigredine su-  
perficiem totam inficit, necnon carnem instar cauterij cuiusdam  
densans minus per insensibilem transpirationem excrementa di-  
uaporari facit. qua ratione huiusmodi insolationem ad minuenda  
dam polysarchiam ab Aetio laudatam censeo. Verumtamen duo  
hic animaduersione digna esse existimo, alterum, quod medicos,  
ubi sub sole moram probarunt, praetegi pannis capita uoluisse opi-  
nor, quoniam, praeter Coelij auctoritatem, & ratio, & experien-  
tia demonstrant, capita detecta, si soli exponantur, ualde offendi, E  
nempe quae supra modum calefacta uapores a toto corporis ambi-  
tu ad sese attrahunt, sicque omnem malorum iliadem, & praece-  
teris catharros ibi generant: quod minime, ubi capita teguntur,  
euenire suspicandum est, propterea quod, ut scripsit Aristoteles,  
induta corpora a sole minus calefiunt, quam nuda, cum ab illius  
radiis minus feriantur. atque hoc totum a Galeno significatum cre-  
do, ubi dixit, eos, qui nudi sub sole manent, uniuersum corpus  
calefacere; qui uero induti, caput solum: nam demonstratum est  
a nobis libro tertio, Maiores nostros numquam fere caput tegeret  
solitos: ne miremur Galenum, dum indutos scripsit sub sole, ca-  
pite tantum ualde incalescere dixit. Alterum animaduersione di-  
gnum est, quod, sicuti sedentes, & stantes sub sole uehementius in-  
calescere, siue potius deuri experientia constat, quam ambulantes, F  
& currentes: pariter & ceteras praedictas affectiones, tam bonas  
quam malas facilius recipiunt. Atque haec uniuersa a nobis dicta  
de stantibus planis, ac totis pedibus intelligantur. stare namque  
calcibus innixos non modo laborem, ac molestiam inducit, uerum-  
etiam nullum iuuamentum essatu dignum praestare creditur: quae-  
admodum similiter eos, qui summis digitis stare conantur, praeter  
fatigationem illico succedentem partes illas callis molestissimis af-  
ficere compertum est, & praesertim quando quis eo frequenter utar-  
tur hi siquidem illud unum commodum nonnumquam recipere  
uidentur, ut longius multis aliis prospectare ualeant, cuius gratia  
ab antiquis speculator, siue  $\sigma\kappa\omega\delta$  pingebatur facie hominis stantis  
supra digitos, summamque manum ad umbellae formam superci-  
liis admouentis, ut Aeschylus in Theonis meminit.



## A De pugnarum effectibus. Cap. 11.

**P**ugnarum, quae maioribus nostris ad ualitudinem inferuerunt, quaeque etiam temporibus nostris inferuendi similiter facultatem obtinet, aliae fiunt cum armis fictis, neque incidentibus, uel pungentibus aduersus hominem, aliae aduersus columnam aut palum, aliae aduersus umbram. atque omnes uel fieri possunt a pugnantibus corpore, nequaquam armatis, aliae ab armatis. Armorum pugnam aduersus hominem uel columnam inter magnas exercitationes reposuit Galenus, quem imitatus Auerroes inter Arabas non infimus dixit, certamen cum ensibus factum esse ex uelocibus, atque fortibus exercitijs. quae omnia de illis, qui non armati certant accipienda puto, quando armatum certare inter exercitationes simul, atque opera manifeste reposuit Galenus, qui similiter certare aduersus umbram (σκιαμαχίη) dicunt Graeci, celerem citra robur exercitationem esse iudicauit, ut Auicenna quoque, & Paullus post ipsum censere uisi sunt. Cum itaque res ita sese habeat, pugna non armatorum tam aduersus homines, quam aduersus columnam administrata in primis magnopere calefacit, excrementa educit, sudores ciet, exuberantem carnem supprimit: & proinde a Coelio in curanda polysarchia adhibetur, deinceps brachia, atque humeros confirmat, crura & pedes mirum in modum exercet, ceterum capita debilia, & uertigini obnoxia non parum labefacta. renibus item laborantes huiusmodi exercitationem fugere praecepit Galenus. σκιαμαχίη porro, siue aduersus umbram certatio corpora tenuat, carnes, & succos detrahit, quod celeribus exercitationibus conuenire supra monstrauimus, proprie autem secundum Galenum brachiorum, atque manuum exercitatio existit: praeterea ualet, si Antyllo credimus, ad sedandam affectionem lassitudinis sensum referentem, ad humores firmandos, ad neruorum imbecillitatem, & tremorem corrigendum. est etiam utilis uitij, quae thoracem infestare solent, confert renibus, & colo intestino, materiam ad inferiores partes deducit, & praesertim in iis qui pedibus imitantur pugiles, quique non solum manibus cum umbra depugnant, uerum etiam cruribus interdum tamquam salientes, interdum uero tamquam calcibus caedentes. Ad eadem omnia similiter ualet pugna aduersus palum effecta, quae tantummodo in hoc ab umbratili differt, quod palum percutere brachij maiorem uim infert, quam aerem ferire. Non est tamen ignorandum, pugnam aduersus hominem pugnantem initam, magis exercere,

Gymnastica.

S

&amp; uim

6. epid. cō.  
1. Aphor. 6.  
6. coll. c. 2.

2. d. tu. ual.  
c. 8. 10. &  
lib. 1. fen 3.  
doc. 2. c. 2.

Lib. 1. chr.  
cap. ult.

6. epid.  
com. 1.  
aph. 5.  
2. d. tu. ual.  
cap. 10.  
6. collec.  
cap. 29.

alor D  
est,  
tho-  
bea-  
ma-  
esu-  
dam-  
a di-  
uen-  
duo-  
icos,  
e opi-  
ien-  
endi, E  
mbi-  
e ce-  
ntur,  
teles,  
illius  
n cre-  
rpus  
m est  
gero  
, ca-  
edi-  
us in-  
ntes, F  
onas  
dicta  
nque  
rum-  
que-  
aeter  
nisaf-  
r uta-  
cipere  
gratia  
tantis  
perci-  
De



1 Libro.  
Prob. 120.

leco citato

2. d. ru. u.  
cap. 10.

& vim maiorem corporibus inferre, quam ista: quoniam, ut ab Alexandro perbelle significatum est, athleta, si obnitatur antagonistae, fortitudinem eius auget; sin cedat, neque reluctetur, robur eiusdem resoluit. At qui ea pugna, quae corporibus pugnantium armatis exercetur, inter uehementes exercitationes collocanda est, quae cum robusta, & ualida corpora efficere debeant, iure merito Nicias apud Platonem in eo dialogo, qui Laches inscribitur, dixit, quod τὸ ἐν ὁπλοῖς μάχεσθαι, siue armatum pugnare corpora robustiora, si quod aliud exercitationis genus, reddit, neq. ullo alio minorem laborem parit. De hac quoque exercitatione ab Antyllo proditum reperitur, corpus ab ipso ad motum aptius, & ad carnem suscipiendam reddi, uerum tamen propriam, atque maximam eius sollicitationem existere, ut corporis firmitatem, & longam respirationem gignat, cum illi, qui sese pugnis similibus dedunt, omnem animae spiritus expulsionem ferre possint: facit autem huiusmodi pugna carnem laxam, & mollem, nec non capiti admodum noxia est, praesertim quando galea plus aequo obtegatur, cuius pondere pressum non parum laborat. illud hic non ignorari uolo: ὁπλομαχίαν, siue armatae pugnae exercitationem, ne quis decipiatur eandem esse existimans cum armata luctatione, ὁπλοῖτο μάχη ab Aeschilo uocata, quandoquidem haec tamquam luctae species armis in manibus nullo modo utebatur, sed dumtaxat certantes totis corporibus armabantur, sicque armati inuicem luctabantur, cuius luctationis arbitror uolutationem illam armatam, siue celerem agitationem, quam Galenus in numero uehementium exercitationum reposuit, speciem quandam existisse. An uero de hac armata pugnae specie intellexerit Coelius Aurelianus, quando in curanda polyfarchia postquam plurima alia exercitationum genera comprobata dixit. Tum hoplomachia, hoc est armorum ficta confrixio: apud me dubium nullum, ut ex superioribus patet, relinquitur: quoniam, & si nomen Graecum hanc ipsam significare uideatur, nihilominus, & nominis ab ipso illata explicatio, & usus demonstratus manifestum argumentum faciunt de pugna illa sermonem facere, quae nudato ab armis corpore exercetur, quaeq. ad diminuendam carnem a nobis laudata fuit, cum hac postremam carnem, sed mollem & laxam potius augere Antyllus iudicauerit. De gladiatoria pugna non uidetur hic locus exposcere, ut sermo ullus habeatur, propterea quod cum armis incidentibus, ac pungentibus antiquitus ageretur, uel in letalia uulnera, uel in alterius pugnatoris, aut etiam utriusque necem, plerumque terminabatur. Vnde neminem non uidere arbitror,



**A**bitror, quantum absit, ut similis concertatio ullam profligandis morbis, tuendae uel sanitati opem asferre ualeat: ea enim est, quae hodie apud multas Christianorum nationes sub Duelli nomine non sine magna ciuitatum aliquando clade exercetur, quaque & antiquis & nostris temporibus ab uno hominum inimicissimo Sathana repertam ad perdendas animas fuisse semper credidi. quod namque non monomachiam antiquorum, ut falso probare conati sunt, qui hucusque duellum tractarunt, sed potius gladiatoriam duellum huiusce temporis referat, praeter multa in quarto libro a nobis declarata, hoc item attestari uidetur, scilicet iisdem armis, atque eodem prope fine duellatores concertare, quibus olim gladiatores pugnabant: illud unum intercedit discrimen, quod illi tum gloriae cuiusdam inanis gratia, tum praemiorum spe, sed fere semper ui-

**B** quadam, utpote uel ad supplicium condemnati, uel in id empti, atque edocti ad certamen ducebantur: isti uero sponte, & nullis cogentibus, nisi solius honoris uana quadam & falsa defensione prolectante aguntur: ut hac ratione minus excusatione digni habeantur, cum sponte in propriam ruant perniciem. Vtinam resipiscant tandem homines, uideantque id quod Barbari fere nulli agunt, tanto minus Christianos decere: sic profecto & multae urbes, quae ob hoc intestinis, & saeuissimis dissensionibus exagitantur, ad meliorem statum reuocarentur, & multorum animabus corporibusque melius consuleretur. At ne longius a proposito nostra diuagetur oratio, haec sufficient, si illud addidero, quod Celsus, Scribonius, Plinius, Aretaeus, atque alij plurimi referunt, ab Antiquis scilicet creditum fuisse, gladiatoris iugulati sanguinem epotum iu-

**C**uare epilepticos. quam rem potius ad prodendam ipso-  
rum ferinam superstitionem, quam ut ullam fidem adhibendam censeam, significare uolui.

*De quarundam aliarum exercitationum qualitatibus.*

*Cap. - 111.*

**M**ULTA apud antiquos exstiterunt exercitationum genera, quae quoniam non ita frequenter usurpabantur, ab auctoribus celebrata non inueniuntur: inter haec autem primo sese offert τὸ ἀποχεῖρῖν, uel manibus summis concertare, quod, siue luctae species aliqua foret, ut nonnulli crediderunt, siue separata quaedam exercitatio, ut Galenus censuisse uidetur, ubi post luctam alias quasdam exercitationes ad-

S ij numerans

lib. 3. c. 11.  
lib. de corp.  
cap. 18.  
lib. 13. c. 12.

1. de ru. ua.  
cap. 8.



1. d. tu. val.  
cap. 10.  
Lib. 3. c. 3.  
lib. 1. c. 17.  
Li. 1. fen. 3.  
doc. 1. c. 2.  
1. d. diacta.  
lib. citato  
cap. 11.  
Lib. 4. c. 4.  
loco citato

Loco cita-  
to.

in Miscel.  
cap. 38.

1. d. tu. ual.  
cap. 9.  
loco citato

numerans acrochirismum nominat, facitque manifeste a lucta di-  
uersum, constat ipsam apud Galenum, Aetium, Paulum, & Auicennam inter ueloces sine robore exercitationes locum obtinuisse, & proinde calefaciendi, corpora tenuandi, carnes, succosque detrahendi facultatem possidere, ut apposite insinuare uisus est Hippocrates, apud quem legitur acrochirismum attenuare, & carnes sursum trahere, proprie uero manus, atque brachia secundum Galenum in ipsa exercitantur. ex quo fit, ut illis conueniat, quibus has partes corroborare in animo est, sicut iis ualde nocet, quorum chiragra, uel alius morbus, & manus, & brachia infestare solet. de hoc locutum esse Celsum quis credere potest, ubi in iis qui ab arida tussi exagitatur, exercitationes manibus peractas probat. Porro *ἐκπληθίζειν*, id est ecplethristare, a Galeno inter exercitationes citra robur, & uiolentiam celeres recensetur. Auicenna autem illud ex fortioribus esse dicit, nisi uelimus ipsum in comparatione ad debilia loqui, quemadmodum ex uerbis eius uidetur: alioqui & ueritati ipsi, & Galeno, a quo ista omnia accepit, manifeste repugnantia scripsisset. Est igitur talis exercitatio in primis ad ea omnia utilis, quibus celeres conferunt: sed peculiariter crura, & pedes exercet: thoracem quoque non parum fatigat, cui, dum aliquo pacto male uexatur, ualde obesse reor, haud secus atque capitibus male affectis uehementer nocere credo, utpote quae ex iugibus illis reuersionibus, quasque circuitionibus facillime tum uertiginosas, tum apopleticas affectiones incurrere queant. Ex eodem quoque exercitationum censu est, & *πυτίλισμα* siue pytilissare, aut pytilisma, ut placuit Politiano. quod quamquam a Galeno, atque Auicenna inter ueloces citra uiolentiam adnumeretur, mea tamen sententia haud prorsus uehementia aliqua caret, cum status ille supra pedum extremitates, nec non uelox manuum modo antrorsum, modo retrorsum agitatio haud quaquam sine musculorum intentione, & proinde sine ui, aut robore quodam peragi possit. Vnde in huiusce modi exercitatione obeunda uehementer incallescere corpora affirmare non dubito. Ad haec motus iste brachia insigniter exercet, sed eos, qui capite sunt imbecilli, magnopere labefactat: pedes etiam podagris suscipiendis obnoxios reddit. ego uero peculiarem illius usum extitisse autumo, quando post longam brachiorum ualitudinem torporemue, ea motibus undequaque faciendis assuefacere, nec non a torpore liberare in animo habebat. Sunt praeterea a Galeno nonnulla alia exercitationum genera adnumerata, & ab Auicenna comprobata, quae, quae aliqua ex parte ualitudini & corporis habitui conferant,



**A** conferant, omnino praetermittere nolui: nam si quis alteri iubeat, ut se uiolenter detrahat, inflectatque, dum ipse non manibus modo, uerum etiam cruribus, spinaque constans, inflexusque resistat, quo genere Milonem ipsum sese exercitasse ferunt, dum conuelleret se, mouereque de loco uolenti permitteret, utique uehementer exercebatur, incalescet non parum, roburque membris, non leue ingenerabit. de simili enim exercitatione locutum opinor Coelium Aurelianum, quando pro polysarchia minuenda uoluit ita affectos alienis laboribus hoc est. colluctantium, uel exercentium, quam Graeci haterocopiam, uel trachelisimum uocant, exerceri, uerum tamen illis maxime uerenda est talis exercitatio, qui uel pectore, uel dorso, uel capite non admodum ualent. Pari etiam pacto **B** si quis (ut Milo saecitabat) conuelleret se, mouereque de loco uolenti permittat, crura maxime corroborare poterit, quemadmodum manus maximopere exercebit, eisq. fortitu linem acquireret, si pugnum alicui aperiendum, uel malum punicum, aut tale quippiam manibus complexus auferendum praebeat: quod tamen arthritidi, aut chiragrae obnoxii minime congruet. Robur autem partium tum exercet, tum firmat, si quis alterum complexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, manibus, digitisque pestinatim iunctis, aut quem complectitur absolueret se iubeat, aut ipse se a complectente soluat: nisi quod in hoc periculum imminet, ne uiscera labefactentur ex nixibus illis, qui adhibentur, dum dissolutio quaeritur. Ita etiam si quis alterum, qui uersus ipsum se inclinet a latere aggressus, ilia manibus complexus, ceu onus aliquod sublatum inuicem protendat, reducatq. ac magis si dum gestat, ipse nixu, renixuque corporis utatur: sic namque spinam uniuersam corroborabit, lumbos tamen, atque renes debiles habentibus nocebit. Aequo uero qui pectoribus ex aduerso innixi magno se conatu inuicem retrudunt, & qui a ceruicibus pendentes deorsum trahunt, uehementer quidem exercentur, & per consequens robur corpori uniuerso comparant: at periculum subeunt, ne thoracis uasa aliquarum pantur ipsis, neue aut caput, aut collum male afficiant. Haec itaque omnia tamen si apud ueteres inter ceteras exercitationes haberentur, nihilominus haud ita in frequenti usu fuerunt, & praefertim nobilibus, ac illis qui non sine suauitate quadam sanitati operam dabant, hac item tempestate non desunt, qui ipsis utatur, quos, **modo ratio adhibeatur, penitus auertere nolo.**

Lib. 5.  
cap. vlt.



Cap. 6.



Etentionem spiritus speciem quandam exercitationis esse, cum abunde in libro tertio demonstrauerimus, id amplius repetere non est opus: illud dumtaxat adiungam, non facile reperiri, in qua nam differentia locata fuerit, nisi quod animaduertentes nos in huiusmodi exercitatione musculos abdominis, atque thoracis ualenter intendi, & subinde in partibus interioribus calorem augeri, ut Aristoteles, & Galenus memoriae prodiderunt, eam non fieri sine uehementia iudicare possumus: & propter hoc iure ab Hippocrate dictum fuit, spiritus detentionem meatus disparare, cutem attenuare, necnon humiditatem sub cutem extrudere posse. A Galeno similiter, & E ab Auicenna scriptum est, retentionem spiritus membra spiritua- lia calefacere, corroborare, & emundare, necnon angustas cavi- tes ampliores reddere. Quod etenim spiritus cohibitus expurgare thoracem ualeat, clare constat: quippe qui in ipsa retentione un- dique compulsus in angustos se recipere meatus cogitur, eosque, si amplius trusus, propulsusque fuerit, etiam penitus transire, atque extenuati iam agitatione excrementi non nihil secum arripere, eo prope modo, quo intuemur opifices angusta instrumentorum so- ramina uehementiore spiritus inflatu expurgare: quandoquidem is quanto ulterius per uim coactus impellitur, tatum ab ipso quaedam impelluntur, quaedam trahuntur, nam trahuntur quae ante occurrunt, attrahuntur quae ad latus sunt posita, impetu ipso motus utraq. co- acta. Quod uero ex retento spiritu cavitates euadant latiores, hinc F probatur, quoniam si thorax in medio corpore locatur, sane illo magna aliqua inspiratione aere impleto, & deinceps supremo la- ryngis osculo ligulae opera clauso, necnon musculis toto thorace pressio, necessum est aerem compressum undiq. meatibus corporis uniuersis inferi, sicque intrusum eos undequaq. dilatare, modo in- feriores dum illuc impellitur, modo superiores. sic ergo per spi- ritus retentionem cavitates corporis amplificantur, pectoris partes emundantur, ipsaeque, atque etiam aliae interiores calorem con- cipiunt, cuius merito frigidae affectiones, & praesertim inflationes remouentur. ut non temere Plato sub persona Erysimachi medi- ci, necnon Aristoteles memoriae prodiderint, spiritum cohibitu- a singultu liberare. quorum placita secutus Galenus ab eodem non solum singultum, uerum etiam tulsim a frigida instrumen- torum

2. partic.  
Prob.  
1. d. diaeta.

3. d. tu. val.  
cap. 2.  
in lib. artis  
med. c. 87.  
Li 1. fen 3.  
doc. 2 c. 2.

in symp.  
2. partic.  
Prob.  
li. de med.  
fac. par. &  
libro 2. de  
symp. cau.



**A**torum respirationis intemperie contractam exstingui testatum reliquit: quod aucta in pectore caliditate ex tali cohibitione angustos quoslibet meatus spiritus compressus penetret, cunctaque sic adaequantur, & ad temperiem pristinam redeant. Hinc fit ut ferme in hanc sententiam uenire debeamus, talem exercitationem omnibus illis conuenire, qui spiritualia membra frigefacta, debilia, aut excrementis aliter obfessa gerunt, quiq. expulsionem quascumq. corporis aut tardas, aut uitiatas habent. quemadmodum oscitationes & pandiculationes calido flatu dissipante huiusmodi spiritus retentionem soluere clarum est. ut merito dixerit Hippocrates 2. & 6. Epid. longam respirationem crebrarum oscitationum esse remedium. In resolutione linguae exerceri spiritu retento probauit Celsus, sicut & Aetius in omni uocalis instrumeti resolutione; uim

**B**namque expultricem excitari, atque confirmari in spiritus cohibitione, argumentum sunt multi, & praecipue pueri, qui siue plorando, siue ridendo, siue alio pacto spirationem contineant, aut in ipso actionis tempore, aut paullo post, modo stercora, modo urinas, modo mucos, & a naribus & ab auribus expellunt: similiter obstetrices istud testantur, quae ad partus expulsionem faciliorem, & celeriore reddendam parturientes spiritum continere praecipiunt, in quo tamen ipsas saepe errare scribit Aetius, quando ex nimia huiusmodi spiritus cohibitione aneurismata, siue arteriarum incurabiles dilataciones incurrunt in faucibus, necnon pupillarum in oculis, ut Auenroar testatus est. Dicebat Aristoteles spiritu retento melius audire nos, quoniam respiratio strepitum quendam mouet, quo cum careant retinentes illam, melius uoces percipiunt: quamuis Cassius Medicus aliter sentire uideatur. Exstat item Plinij auctoritas, quod euerfos scandentesq. ac iacentes, si quid ingruat, contraque ictus, spiritum cohibere singularis praesidij est. Si igitur a spiritus retentione tot commoda oriri constet, prudenter sane Coelius Aurelianus ipsam asthmaticis, stomachicis, atque colicis curandis egregiam opem praestare scriptum reliquit. Neque tamen huic tantum tribuere debemus, quin etiam ipsam aliqua ex parte obesse credamus, quandoquidem Asclepiades caput opplere testatus est, cuius sententia a Galeno certe explosa fuit. Ego uero illam prorsus non esse repellendam puto, quoniam manifesto conspiciamus, dum spiritus retinetur, uenas, atque arterias colli intumescere, oculos amplificari, genas ac uersum uultum contrahere maiorem ruborem, tandemque caput totum compati: quae omnia illius repletionis clara indicia esse, nemo dubitat. Ex quo fit, ut

te trab. 4.  
ser. 3. c. 10.  
11. partic.  
prob. 48.  
Prob 10.

Lib. 17. c. 6.  
Li. chro. 3.  
cap. 1 & 2.  
lib. 4. c. 7.

S iij

Dioclem



lib. 1. c. 4.

Coel. lib. 2.  
cap. 13.

Dioclem tota uia aberasse pro certo teneam, dum spiritum retentum in epilepsia curanda praesidium afferre dixit: sicut Coelium laudo, qui in eiusdem affectus curatione spiritus retentionem uitari debere uoluit, cum certum periculum immineat, ne tunc sanguine ad caput recurrente morbus magis exacerbetur. In sanguinis quoque reiectione talem exercitationem a Methodicis damnatam inuenio, quibus assentiri cogor: propterea quod tum a calore in pectoris cauea genito, tum ex uasorum inflatione, distensioneque facillime debilia, & relaxata uasa franguntur, fractaque iterum reserantur. Amplius qui uel hernias, uel crepaturas patiuntur, aut peritonaeum, atque intestina exsilia, & fragilia ab ortu obtinuerunt, nullo pacto in retinendo spiritu exerceri debent, quoniam hae partes in actione ista uehementer contenduntur, & per consequens, nisi robustae sint, citra multum laborem diuelluntur, quemadmodum apertissimam fidem pueri facere possunt, qui si interdum nimis quam par sit flendo, aut aliquo modo spiritum contineant, protinus iis peritonaeum, scrotumue disrumpitur, & deinceps intestina delabentia, aut flatus interclusi, uix sanabiles hernias pariunt: quod similiter tubicinibus, & cantoribus, dum nimis spiritum retinere conantur, saepenumero solet euenire, & praesertim quando illi *πρόστα ἱππῶν*, (quod Galenus ait lib. de mot. muscul. secundo in fine, ac 6. Epid. com. 4. tex. 24. & de quo nos in uarijs lect. egimus, ac plura adhuc dicemus, cum iterum librum eum recognitum, atque auctum propediem dabimus) siue edictum facere uolunt. Vna seruata ratio ab huiusmodi periculis tuebitur, si moderate, aut potius infra mediocritatem similis retentio peragatur, ubi agenda erit: alioqui perfici nequaquam poterit, quin praedicta incommoda sequantur.

*De uocis exercitationum facultatibus, & primo de uociferatione  
& cantu. Cap. V.*



Ocis multas, sed unam praecipuam exercitationem effecerunt antiqui medici, quam graeci *τὴν ἀναφωνήσιν*, Latini uociferationem appellarunt, nos uero plenior totius huius rei notitiam tradere cupientes uocis exercitationes in sex species partiemur, quemadmodum magna ex parte in superioribus egimus, uociferationem scilicet, cantum, lectionem, sermonem, risum, atq. fletum. quorum omnium natura perspecta nihil remanebit,



**A**remanebit quod huiusce exercitationis cognitioni addi ualeat. Ergo prima uociferationibus, quaecumque sint illae, adscripta ab Antyllo, Plutarcho, Paullo, Aetio, & Auicenna condicio est, quod thoracem, atque uocalia instrumenta perbelle exercet. dicebat Auerroes pulmonem proprie a uocis exercitio respici. subinde naturalē calorem auget, purgat, firmat, atque attenuat, solidas corporis partes, robustas, puras, & offensae minime obnoxias reddit. addebat Auicenna hanc exercitationem colorem decorare; quod enim calor augmentum suscipiat, inde oritur; quia spiritus assiduo motu, tam attractus, quam exsufflatus colliditur, atteriturque, sicq. ex ea collisione, & attritione calor excitatur; purgat uero huiusmodi exercitatio: tum quia carnes rariores, magisq. tractabiles efficit; tum quia ex motu uocalium instrumentorum humiditates inter-  
**B**nae consumuntur, quod euidentissime declarat densus uapor ex ore uociferantiū prodiens, & superfluitates uetustiorū humorū unicuique meatui adhaerentium, quae excernuntur non solum in praedictis uociferationibus, sed etiam alijs pluribus modis. Iam uero firmatur calor, & attenuatur; quoniam uasa absterguntur, multi humores, ut sputa, muci, & pituitae consumuntur, quae sicut antea calorem obscurabant, debilitabant, & incrassabant, ita educta eundem puriorem, ualidioremq. relinquunt, & hinc postea solidis partibus maius robur, maiorq. impassibilitas succrescit. Si itaq. haec ita se habent, rationi consentaneum est, ijs, qui humiditate occupatas interiores partes, quiq. uniuersum corporis habitum frigefactum habent, uociferationem generosum praesidium existere. quē admodum istis praedictis rationibus eam ab Antyllo, Coelio Aureliano, & Aetio commendatam scimus stomachicis, uomentibus, acidum ructantibus, aegre concoquentibus, cibos fastidientibus, atrophia laborantibus, languidis, cachecticis, hydropicis, asthmaticis, orthopnoicis, phthisicis, diuturno pectoris aut septi dolore uexatis, apostemata in thorace rupta habentibus, mulieribus praegnantibus pica obsessis, aut secundum Alexandrum etiam parturientibus ad partum facilius educendum, & denique quartanarijs, pituitosis, conualescentibus fere omnibus. Sic Galenus viij. de med. local. cap. iij. stomacho laborantibus, unctiones exercitia & uociferationes per expertum artificem adhibitas commendat. est Aretaei medici antiqui, & praestantissimi sententia, quod in elephanticis, ἀναφώνησις τῷ πνεύματι γυμνάσιον τὸ κρείον ἐστίν, necnon etiam in caeliacis. Voci quoque ob superfluam humiditatem raucae factae, necnon instrumentis uoci deservientibus resolutis, atque etiā  
 malo

Oribasius  
 lib. 6. c. 8.  
 lib. de tuſſ.  
 fan.  
 lib. 1. c. 29.  
 lib. 3. c. 5.  
 lib. 1. f. 3. d.  
 2. cap. 2.  
 6 colle.  
 cap. 2.

Alexan. 2.  
 prob. 87.



malo corporis habitui, qui a Graecis *καχεξία* dicitur, eandem con-  
 ducere credidit Aetius: quin, si uox uel ex morbo, uel suapte natu-  
 ra male affecta sit, tali exercitatione secundum Antylli sententiam  
 emendatur. Quoniam uero uox laborat, partim propter nimiam,  
 & longam loquellam, partim propter clamoris magnitudinem, par-  
 tim propter silentium quasi suarum actionum oblita, ideo fit ut in  
 hisce omnibus, quae dicta sunt, uociferationis usus sit utilis, cum  
 longam loquellam dissoluat, & noxae, quae ex clamoris magnitudi-  
 ne contracta est, placida, & quieta immutatione medeatur, acumi-  
 ni uero occurrat, grauiiores sonos inspergendo. ceterum qui ex si-  
 lentio oritur, quamuis non propriae uocis sit labor, tamen cum uo-  
 cis labore proportionem quandam gerit. quo circa ad eum quoque  
 uociferatio est utilis, quae uocem exerceat, quemadmodum si uo-  
 calia instrumenta defessa sint, totumque corpus suum tenorem non  
 seruet, aut lassitudine obfideatur: uocis namque exercitationem a-  
 ecna factam dicebat Hippocrates, post carnis a laboribus colliqua-  
 tionem commodam esse, quoniam humiditatis euacuationem fa-  
 ciens rarefacit carnem. Sed cuncta haecenus a me enarrata, de uoci-  
 feratione mediocri, ac arte, quam libro tertio explicauimus, facta  
 intelligantur, quae capitis affectionibus non est idonea, utpote ne-  
 scio quid facultatis possidens ad replendum caput, necnon instru-  
 menta sensuum in capite contentorum. Hinc est, quod Coelius Au-  
 relianus eam pro epilepticis in declinatione probans prudenter ad-  
 didit (si ferre ualeat aeger) Nam ea uociferatio, quae uehementius  
 peragitur & interdum *ἀνὰ δ' ἡσυχίας*, ab Aretaeo *φωνισμὸν* uocatur,  
 uno prope uerbo dicta est ab Hippocrate affligere, siue *λυπεῖν*,  
 haec praeter quam quod caput plenum, & magis graue reddit, ut  
 testantur Aretaeus & Galenus, mirum etiam in modum ex eius  
 sententia uocem oblaedit, necnon uenas rumpi facit. ut hac ratio-  
 ne Coelius exclamationem tamquam partes patientes uehemen-  
 ter concutientem pro corporibus epilepticis improbarit, Pliniusque  
 ne posui re conuictus sit, quod Zosimus eius libertus, dum uoci  
 reparandae studeret, rursus uena reclusa sanguinem reddiderit.  
 eandem tamen Aretaeus stomachicis curandis, & Aetius singultui  
 comprimendo usurparunt. Illud itaque hoc in loco non est igno-  
 randum, quod omnes fere auctores animaduenerunt, uociferatio-  
 nibus neque temere, neque inconsulto utendum fore, ac praeser-  
 tim ijs, qui huic exercitationi non assueti incipiunt. neque enim ijs  
 uti quisquam debet prauorum, corruptorumque humorum copia  
 praesente: quin etiam uox non est exercenda, si magnis, & euiden-  
 tibus

1. d. diaeta.

Cap. 7.

Lib. 1. chr.  
 cap. 4.  
 2. de cur.  
 chro. c. 6.  
 In li. de p-  
 ceptionib.  
 li. d. instr.  
 odor.  
 7. de cōp.  
 me. f. l. c. i.  
 4. de locis  
 affe.  
 lib. 5. epif.



**A**tibus cruditatibus stomachus uexetur, ne ex actione inspirationis, & expirationis, quae firmior, & citior facta sit, dum uox in magnitudine, & multitudinem accreuit, uapores corrupti largius per corpus distribuuntur. Praeterea monebat Aretaeus, uocem leniter exerceri, & grauib. uocibus utentem sonum edere, quod acutae uoces capitis distentiones, temporum palpitaciones, cerebri pulsationes oculorum inflationes, auriumq. tinnitus efficiunt; mediciter autem uox edita capiti prodest: cauendum est quoque ab eius usu post cibum, quoniam uox ualde corrumpitur. unde dicebat Aristoteles, histriones, choros, & huiusce generis ieiuno ore uocis exercitationem adire: alioqui spiritus tum cibo ingesto, tum clamore seruidus effectus inter exeundum asperam arteriam exulcerat, sicq. uox corrumpitur. Denique fugiendum est, ex Plu-

1. cur. chr.  
cap. 1.

partic. pro  
ble. 11.  
prob. 12.

**B**tarchi consilio, ne quis conscius sibi uel repletionis, uel immoderate libidinis, uel defatigationis acius intendendo, exasperet uocem; neque nimis commotas uociferaciones, & iurgiosos clamores exercent; siquidem inaequales illae spiritus intentiones, & impetus rupturas, & conuulsiones inducere solent. Post uociferationem succedit cantus, ab illa in hoc differens, quod harmonia quadam consistit, neque adeo contenta uoce peragitur: ob quod etiam praeter cetera uoluptatem asferre potest, qua uociferatio destituitur. Nam scriptum est ab Alexandro, onera portantes, si content, minus molestiam sentire, quoniam animus modulis, ac numerorum suauitate demulctus ab onere auertitur, atque ita minus angitur. quae similiter ratio efficit, ut lugentibus, atque alio modo laborantibus (quod Aristoteles quoque confes-

li. d. tu. u.

libro. 1.  
probl. 76.

**C**us est) tibiae & sonum adhiberent Antiquiores, & quod ad eos, qui uel morte suorum anguntur, & maerent, uel morbo sollicitantur, homines congregari, uarioq. uti sermone solitum sit: quandoquidem animus, cum se ad uerba transferat, minus rem sentit aduersam. Quod intelligentes ueteres, uaria scenarum oblectamina sibi excogitarunt, ut animum solatijs modo his, modo illis exceptum ab angore seiungerent. Decantu siue uociferatione cum harmonia adhibita scripserunt Antyllus, Aetius, atque Paullus, ualitudini eam nullum iuuamentum praestare. At in morbis ipsam aliquando usurpatam inuenio: nam Coelius Aurelianus uocis exercitium musico monitore compositum infanientibus in declinatione conducere scripsit. refert insuper Aulus Gellius, se apud Theophrastum, ac Democritum inuenisse uiperarum hominumque morsibus tiliarum modulos, & cantus meri;

19. partic.  
prob. 1.

Loco cita.

li. 1. chro.  
cap. 5.

li. 4. c. 13.

deri; & ad haec fuisse creditum a plerisque, & memoriae mandatum, ischiadicos, cum maxime doleant, tum si modulis lenibus uel ipsi, uel tibicen (quod factitare solitum Ismeniam Thebanum legimus) incinat, minui dolores, sicut & Philistionis frater in lib. 22. de adiutorijs confessus est: quod remedij genus a Pythagora excogitatum esse, nonnulli tradiderunt; quamuis Soranus, cuius sunt libri illi tres de Acutis a Coeho Aureliano latini facti, Asclepiadem mordens, qui phreniticos curare cantu profitebatur, apposite satis dixerit, eos mentis uanitate iactari, qui modulis, & cantilena passionis robur excludi posse crediderunt. Si igitur cantus ualitudini conseruandae parum conseruit, grauiorum autem tonorum sonus utilis est, uociferationi potius, quam cantui sanitatis studiosi operam dare debent: quoniam sic plurimus aer attractus thoracem distendit, uentremque & meatus per uniuersum corpus disseminatos aperit, dilatatur, cum in cantu mera quaedam, ac futilis oblectatio solummodo reperiatur, quae corpora robusta potius effeminare, non autem conseruare, aut augere apta est. unde mirari soleo, quare Socrates (ut refert Plutarchus) sese cantu exercere consueuerit, & non in uociferationibus, cum in ipsis, & concitatis lectionibus redundantium humorum excretiones contingant, & his quidem, qui concitatus legunt, magis, & per sudores; qui uero mitius uocem intendunt, per occultam transpirationem. Verumtamen illud Auicennae dictum semper memoria tenere oportet, quod magnam longo tempore efficere uocem est timorofum, quodque ex praedictis uocis exercitationibus saepenumero hernias, aliasue crepaturas oriri contingit, sicuti nostrates sacerdotes, aut cantores certam fidem facere possunt. antiquitus enim qui uocis exercitijs operam dabant, balneis, ut libro primo scripsimus, frequenter utebantur: quorum beneficio peritonaeum, Scrotum, ac testium utriculi humectabantur, sicque emollita magis tuto extendebantur, neque facilliter discindebantur: nostris autem temporibus minime huiusce generis remedijs uti facile conceditur: ut hac ratione modum in uociferando siue cantando maiorem seruare neceffe sit.

in lib. de  
tuen. ua.

loco citat.

Gal. li. 7. d  
cōp. med.  
fm loc. c. 1

De



A *De lectionis, sermonis, risus, & fletus qualitatibus.*  
*Cap. VI.*



**L**ECTIONIS a medicis ad sanitatis usum probatae duas species inuenio, alteram intentam, & concitatiorem; alteram remissiorem. Lectio intentata, quam Cornelius Celsus auctor elegatissimus claram nuncupare maluit, cum sit agitatio spiritus non leuiter, nec in superficie, (ut Plutarchus scribit) sed uelut in ipso fonte, in ipsis uisceribus ualens, calorem auget, sanguinem subtilem reddit, omnes purgat uenas; omnes aperit arterias, humorem superfluum non sinit crassescere, neque condescere, neque faecis in morem subsidere, in his conceptaculis, quibus recipitur, & conficitur cibus. ex quo non temere a Celso inter ea, quae commodè exercentur, primum locum recipit. Quod etiam capiti nequaquam noceat, sed potius conferat, locupletissimi possunt testes esse Coelius Aurelianus, & Seneca: quorum ille in curando capitis dolore, atque etiam insania similem lectionem adhiberi consuluit: hic uero ad refrenandas, quas patiebatur, capitis destillationes ipsam in frequenti usu habuisse scribit. obseruandum est in hoc casu, ne in insania, aut capitis dolore difficilia intellectu legantur; quoniam talia Coelio auctore non minus afficiunt, quam corporis immodicae gestationes. luan in super clara lectio cum pectoris intimas partes, tum stomachum, cuius etiam uitia, ut scribit Celsus, corrigit, quando quidē per ipsam pituitosa excrementa suauiter attenuantur, absumunturq., & calor natiuus citra ullam uiolentiam excitatur, & augetur. quod cognoscens Plinius maior, dum uoce atque stomacho laboraret, in eorum remedium claram lectionem exercuisse, auctor est illius Nepos. qua pariter ratione Aetius eis qui colicis doloribus a frigido humore genitis sollicitantur consuluit leniter exclament, aut concinne cum uociferatione procedendo legant. Sic ad ptiscos, atque tabescentes ea Methodicos nonnullos usos fuisse legitur. de hac sermonem faciens Auicenna dixit, quod ad legendum suauiter est incipiendū, deinde uox ordinate exaltanda, postea cum uox fortior facta fuerit, creuerit, & longa fuerit, tempus ipsius erit ponendum temperatum, quoniam tunc magnum affert iuuamentum. Atque haec de intensa ac uehementius facta lectione, quam Celsus etiam in tussi sicca laborantibus non parum utilitatis praestare censet. Ceterum quae lenius, & remissius agitur, ad eadem fere omnia ualet, nisi quod debilius cuncta operatur, & propterea interdum ipsa post ciborum

lib. 1. c. 2.

li. 3. tu. ua.

loco citat.

lib. 1. chro.  
cap. 1. &  
lib. 11. epis.  
97.Li. 9. exist.  
epis. ad lu.  
paenult.  
Cel. lib. 2.  
cap. ult.  
loco citat.

lib. 4. c. 4.



18. partic.  
prob. 1.

Oribasius  
lib. 6. c. 7.

lib. 4. c. 4.  
5. Meth.

6. Epid.  
com. 3.  
in lib. de lo-  
quacitate  
in fine.  
lib. 27. c. 6.

loco citato

ciborum sumptionem citra noxam uti possumus, quod Plutarchus D  
quoque non improbavit. de hac autem loquens Aristoteles scri-  
ptum reliquit, ignaros homines, ac melancholicos, dum legere in-  
cipiunt, somno corripitur, quoniam intellectum figere nequeunt, &  
ob id vapores crassi, & frigidi excitantur, qui cerebrum frigidifacien-  
tes somnum inducunt. ex aduerso uiros intelligentia praestantes mi-  
nime, dum lectitant, dormire, eo quia intellectu firmitatibus ipsis ca-  
lor internus amplificatur, atque inde uigiles potius quam somnicu-  
losi euadunt. Post uociferationem, cantum, atque lectionem suc-  
cedit sermo, siue locutio, quae & ipsa uocis exercitatio est, attamen  
praedictis omnibus tum uehementia, tum robore cedit, & ideo in-  
ter debiles exercitationes recenseri meretur. Nam iis in primis ac-  
commodatur, qui praeter modum ad somnum propensi sunt, qui-  
que aut praehumore melancholico, aut praephlegmate sensus tor-  
pentes, quasque oppressos habent. tales namque a sermone perpur-  
gantur, eorumque animi ita expergescunt, ut facilius mox sensus a  
corpore liberentur. Pituitam porro a sermone consumi, indicant  
sputa ex loquentis ore affatim emanantia, quae partim a capite, par-  
tim a stomacho, partim a thorace exeuntia, cuncta ista membra ser-  
monis beneficio gaudere demonstrant. Iam uero sermo uim quan-  
dam obtinet, si Antyllo credamus, ut caput impleat, & grauitatem  
afferat, cuius rei gratia sciunt medici in doloribus capitis, pluribus-  
ue aliis eius affectibus sermonem interdicens fore. sermo prae-  
terea lippientibus, & quibus sanguis e naribus funditur, aut a pe-  
ctore reiectionatur, non parum nocet. Quia propter Cornelius Cel-  
sus, atque Galen. in sanguinis reiectionibus silentium necessario  
requiri uoluerunt; similiter linguam exsiccat, sitim inducit. atque F  
hinc sapienter Hippocrates scriptis mandauit, silere, & os contine-  
re sitim extinguere. quam sententiam explicans eruditissimus Plu-  
tarchus non solum sitim a silentio non generari, uerum nec tristi-  
tiam, nec dolorem dixit, qui etiam multos, dum sese a loquendo  
continerent, tussim, ac singultum curasse memoriae prodidit.  
Triennio (ait Plinius) Maecenatem Messium accepimus silentium  
sibi imperauisse a conuulsione reddito sanguine. Ad haec uires dis-  
solui a sermone, idque praecipue in febribus, & magis quoque in ac-  
cessionibus, testatum fecit Oribasius. ut nullum amplius dubium  
super sit, quin, & iuuandi, & nocendi ualetudini facultatem obti-  
neat sermo: ne dicam quot damna, quotue commoditates, pro ut  
is adhibetur, saepe numero animis ingerat. quae si persequi uellem,  
nimis a proposito nostro recederem, quando praefertim, & Plutar-  
chi



**A**chi de loquacitate libellus, & Galeni de curandis ac cognoscendis animi morbis, haec cognoscere cupiētibus sufficere possunt. Haec nus de articulatae uocis exercitijs. Praeter haec autem duae sunt exercitationes, quae tametsi uocis minime propriae uideantur, & ab auctoribus ut plurimum praetermissae sint, attamen ipsae quoque in exercendis aliquibus corporis partibus facultate non carent: atque eae sunt risus, & fletus. Nam risus, dum oris dilatatione, praecordiorumue titillatione interiora, & praesertim faciem exagitat, quin illas partes insigniter calefaciat, haudquaquam infitiri possumus: eo magis quod rubor in ridendum uultibus efflorescens caliditatis acutae apertissimum argumentum existit. & ideo crediderunt nonnulli, Homerum uocasse risum γέλωτα ἄσβεστον, sicuti grammatici γέλως ab ἔλν. quae uox caliditatem significat deduci tradiderunt. Proderit igitur in primis ridere illis, quibus frigidae sunt & capitis, & thoracis partes, melancholicis, & a frigida cerebri intemperie desipientibus, attonitisque, & qui ob moerorem ac tristitiam in febres, aut alios affectus delapsi sunt. de risu uerba fecisse Coelium Aurelianum existimo, quando in atrophiae curatione animi laxationem, διαχυσιν uocatam, post cibum comendauit; & quando similiter in capitis dolore adhibendam praecepit eandem, ne a mentis intentione caput impleatur. In his etenim uniuersis, cum frigida intemperies dominetur, merito auxilium praestat risus, nimirum qui multum aerem in pectore moueat, & spiritum calidiorem emittat, ut scriptum est ab Aristotele, qui hac de causa ridentes grauiorem uocem edere quam flentes iudicauit. hoc autem tanto magis sperandum erit, si risu sese exercere uolentes alas sibi ipsis titillari facient; propterea quod magnus in illis partibus uenularum, atque arteriarum concursus exstat, quae titillatae concalescunt, & spiritum subinde ex calefactione genitum per uniuersum corpus diffundunt. Neque uero latere quemquam debet, ualidum risum, sicuti dixit Plato, magnam mutationem parere, nempe de quo celebratur apud Graecos hic senarius.

Γέλως ἄκαμος ἐν βροτοῖς δεινὸν κακὸν, idest

Risus intempestiuus inter mortales graue malum. Siquidem talis, praeter immoderatam spirituū effusionem, praeter nimiam agitationem, calefactionemue, non raro, secundum Aristotelis, & Alexandri sententiam, uehementem resolutionem inducit: quoniam uitalis uis, & insitus calor immodice foras prodit, ac inde fit, ut sic ridentes sudent, ac rubeant sanguinis aduentu: calorem etenim natium, ignemque ipsum, sicuti per loci appetitionem sursum

ii. partie.  
prob. 13.  
& 15. & 35.  
part. prob.  
8.

1. de repu.

loco citato  
lib. 1.  
prob. 19.

sum efferrī, sic per alimentī desiderīū ima paterē necesse est: igitur utralibet mouendi ratione perempta calor insitus interit, & uis omnis uitalis euanciscit. ut non absque ratione Homerus finxerit Procos risu emori,

Ἀτὰρ μὲν ἦρες ἀγαοὶ  
Χεῖρας ἀνασχόμενοι γέλωτι κέθανον, idest,  
tum Proci illustres

*Manus extollentes risu emoriebantur:*

li. 2. de paedia Cyri.

2. Tuscul.

in Isagog. cap. 17. lib. 1. prob. 61.

loco citato 5. Aph. 54. 1. de tu. fa. cap. 8.

In prob.

lib. 6. cap. d. cur. ocu.

Necnon Aglaitidas apud Xenophontē dixerit, risum huiusmodi mouentes, neque corporibus, neque animis prodesse. Porro caput, ac thoracem peculiariter ab huiusce generis risu offendi nemo negauerit, quemadmodum interdum laxata maxillarum ossa, dorsumque oblaesum animaduertimus. Fletum tametsi Aristoteles in pueris laudauerit, quasi eorum corpora flendo contracta, & contenta robustiora euadant, Ciceroque scriptum reliquerit, athletas, cum exercebantur, ingemiscere consueuisse, ut se intenderent ad firmitatem; exiguum tamen usum in tuenda bona ualitudine habere certo scimus: pueri namque fortasse a ploratu minus offenduntur, quoniam ei a primo ortu insuescunt, quippe qui statim ac ex utero parentis in lucem uenerunt, plorare incipiunt: cuius causam Soranus ephesius explicauit esse; tum quia tenuis spiritus a luce concutitur: tum quia insuetam terram attingant, quando mulieres in nauibus parientes mutum edunt. quam sententiam secutus Alexander medicus addidit, illos minime audiendos esse, qui animum dicant, quod amisso caelesti domicilio corpus inhabitare terrenum occoeperit, iccirco infantem cogere dolere, atque plorare. Ceterum adultiores quem nam ex fletu capere fructum queant, nusquam uideo. quod enim is corpora frigidiora intenta, ac debilia reddat, praeter Aristotelem ob praedicta flentes acutiorem uocem reddere narrantem, Galenus quoque attestari uidetur, ubi pueros, dum plorant, interrupto spiritu ob uires defatigatas respirare sentit. qui item a fletu nonnumquam febres accendi perspicue testatus est. quantum subinde oculis ipsis detrimentum afferat, inde conijcere facilliter possumus, quod lacrymis ab humoribus oculorum (si Cassio medico credimus) defluentibus eos consumi necessarium est. ut summa cum ratione eloquentissimus auctor Cornelius Celsus continuos fletus oculos imminuere scriptum reliquerit: ne fileam quantum damnum uox recipiat, dum fauces, ac uocalia instrumenta inter flendum madefacta, exasperatae, eam raucam efficiunt, tussesque, ac noxios catharros latenter concipiunt. nam & apud

Coelium



**A** Coelium Aurelianum legitur, ploratum post cibum ualde stomachum labefactare. Ex quibus omnibus colligitur, aut nullum, aut exiguum emolumentum a fletu corporibus accedere, & ideo simili uocis exercitationem duntaxat animorum passiones, ut uoluit Possidonius, exsaturare posse, quando nonnulli affectibus pleni, quoties uolunt, plorare queunt, alij passionibus uacui etiam si uelint nequeunt. Atque tot de uocis exercitationibus dicta sufficiant.

Gale. 4. de  
pla Hip. &  
Pi. ca. ult.

*De Cricilasiae, Trochi, & Pilamallei qualitatibus. Cap. VII.*



**C**RICILASIAE exercitatio tametsi apud nullas nationes (quod ego sciam) in usu habeatur, quaeque eius apud ueteres forma & modus fuerint, plene nondum mihi compertum sit, nihilominus facultates eius ab Oribasio descriptas praetermittere nolo, ut si forte alter, uel ipsissimam Cricilasia, uel aliam similem exercere nouerit, eius uires minus ignoret. Illam itaque inter magnas exercitationes locum habuisse, memoriae proditum est ab Antyllo, qui etiam dixit, Cricilasia intenta corpora mollire, & quae loco stabiliri non possunt, tum reuolutionibus, tum etiam figurarum corporis uarietate sic parare, ut facile flectantur, & stabiliantur; neruosque imbecillos firmare, & laxare, calorem excitare, & intelligentiam, quae de uia deflexit, & a trabile agitur, ad statum suum reuocare. Neque item trochus antiquorum quis fuerit, satis mihi constat, nisi uel eundem, trochum nostrum uocatum, uel paullo dissimilem illi fore dicamus. Hunc proculdubio inter exercitationes tardas, atque remissas collocandum esse omnes affirmant, cumque uirgis illis pilas in circum ferreum impellentibus agatur, necnon modo stando, modo ambulando exerceatur, ualetudinarijs, atque ijs, qui prae uirium imbecillitate, aut aliquo alio impedimento detenti, maiores exercitationes obire nequeunt, in primis conuenire uidetur, secundo loco senibus, atque ceteris, qui maioribus laboribus incalescunt nimis, tum etiam aestate potius aptabitur; peculiariter uisus in ipso exercetur, brachia, & crura; quae omnia in simili motu suauiter, ac citra omnem uolentiam laborantia, quin rebus acquirant, negari minime potest; sicuti in multis experientia quotidie comprobatur eum aluum citare, humoresque ad infimas partes detrudere, & succis uentriculi, ac totius corporis concoquendis suffragari. Verum enim uero qui capite uertiginibus obnoxio sunt, quique podagris, aut ulceribus tumoribusque crurum sollicitari consueuerunt, ab hac exercitatione abstinere debent.

6. collect.  
cap. 26.

Oribasius  
loco citato

Gymnastica

T

bent;



libro. 1.  
sen. 3. do. 2.  
cap. 1.

lib. de of.  
se. ren.  
5. de tu. ua.  
cap. 3.

In conf. de  
pu. epil.

bent; quoniam in alteris spiritus capitis commoti facillime affectio-  
nes illas excitant; in alteris humores ad infima delabentes eos mor-  
bos ouent, ac incredibiliter augent, Inde est, quod Aretacus in cu-  
ratione, epilepsiae solam eius uertiginis inspectionem, quam facit  
instrumentum illud, quod *βέμβηξα* dicunt, & de quo supra sumus  
locuti, epilepsiam inducere monuit. Hoc fortasse exercitationis ge-  
nus intellexit Auicenna, quando dixit; Et ludere cum uirgis retor-  
tis dictis alsulegian cum pila magna, aut parua lignea, nisi quod il-  
lud inter fortes exercitationes reponens, & pilam magnam nomi-  
nans a nostro differre demonstrat, nempe quod sit debile, solisque  
paruis sphaerulis agatur. Habemus & aliud motus corporis genus,  
quod pilis ligneis exercetur humi dupliciter, uel pilas in circum fer-  
reum humi defixum manibus impellendo, uel cubo ligneo eas ap-  
proximando, quod quidem genus dorsum ob inclinationes conti-  
nuas exercet; attamen caput offendit, atq. renes in quorum ulceri-  
bus *ἐξ ἀρριναίης ἐπὶ μύσεως* uitari mandauit Rufus medicus, neq. ad-  
modum pro ualetudine probatur. legitur enim apud Galen. exer-  
citationes inclinato capite, dorsum peractas nequaquam illis con-  
uenire, q. occasione qualibet leui uertigine, epilepsia, ophthalmia,  
aurium dolore, gutturis, aut alterius, capitis, & colli inflammationi-  
bus occupantur. Praedictis omnibus tum notior, tum frequentior  
est pilamallei uocati exercitatio, qua ueteres gymnastas caruisse ne-  
mo non fatetur; sed quanto magis temporibus nostris penes cun-  
ctas nationes ipsa inoleuit, tanto magis necessarium uidetur illius  
facultates declarare. Nā quod ex magnis sit exercitationibus, ac ue-  
hementibus facile est & a labore, qui sustinetur in ipso, & ab eius  
natura conijcere; a labore, quoniam sudor, defatigatio, rubor faciei, F  
spirationis magnitudo ut plurimum in sic sese exercentibus oboriū-  
tur; ex natura uero eius, quia cū, & deambulatio fere continua, ac  
reflexa, & brachiorum iactatio, dorsum totius obnixio quaedā adhi-  
beantur, indubitata fide faciunt, nequaquam absq. uiolētia, aut ma-  
gnitudine huiusmodi exercitationem consistere. & iccirco pro-  
babile fit, ipsam calorem natium augere, excrementa euacuare, som-  
nos profundos generare, & concoquendis cibis, atq. crudis humo-  
ribus conferre. At caput ab eadem repleti certū est, quando Galen.  
hoc uitium magnis exercitationibus adscribendum esse iudicauit.  
Quantū porro ad particulares effectus pertinet, in hanc sententiam  
uenio, pilamallei exercitationem praecipue brachia, atq. dorsum  
exercere, secundo crura; & propterea illis omnibus congruere, qui  
membra ista confirmare student, quiq. multitudinē ciborum perbelle  
confi-



**A** conficere, succos utiles p[er] uniuersum corpus distribuere, & superflui-  
tates, tam per sudorem, quam per secretam distillationem exinanire  
intendunt. Ceterum nemo, uel inediocriter rei medicae peritus,  
ignorat, ualitudinarijs, ac debilibus, quorum uires leui de causa de-  
struuntur, exercitationem istam minime accommodari: tanto mi-  
nus illis, quibus capita male affecta sunt, aut aliquo pacto imbecil-  
lia. nam, & qui dorso non admodum ualent, quique renes calidos, u-  
rinasque acres habent, ex talibus motibus summo opere offenduntur,  
sicuti quoque nocet exercitatio haec, ubi partes inferiores inflamma-  
tionem, aut alium tumorem pati solent. Summatim possunt, qui sa-  
nitate fruuntur, ad eam tuendam, optimumque habitum generandū  
pilamalleo sese exercere: qui uero aliquo pacto ab aegritudine oc-  
cupantur, omnino abstinere debent. illudque semper memoria tene-

**B** re operaepretum est, quae de exercitationibus bona a nobis pro-  
mittuntur, uera reperiri, modo ea ratio temporis, loci, quantitatis,  
modi, atque corporum seruetur, quam in 4. lib. necessariam esse  
monstrauimus. alioqui si negligatur, mirum non sit, loco bonorū  
inemendabilia mala succedere: quemadmodum saepe numero in  
proposita exercitatione euenire certo scio, quae cum sere post pran-  
dium a plurimis agatur, nullo salubritatis loci, ac temporis habito  
delectu, nō sua culpa, sed exercentium incuria perniciosas affectio-  
nes, ac prauos habitus inducit. quo magis omnes admoneo, ut dili-  
gentiam, a Maioribus nostris in exercendis corporibus obseruatā,  
quantum conceditur, imitantes, melius ualitudini, atque membro-  
rum robori consulant, neque committant, ut proprijs erroribus, &  
sanitatem simul deperdant, & honorem, dicite Galeno nostro, ma-  
**C** gnum dedecus illis esse, qui a natura sanam corporis constitutionē  
sortiti eam ob exercitationum, ac recte uiuendi negligentiam cor-  
rumpunt, atque morbosam reddunt. Et quoniam hoc in capite duo  
diximus, alterum quod pilamalleus exercet dorsum, alterum, quod  
illis euitandum est, quibus dorsum est imbecillum, sciendum erit,  
Galenum uoluisse, in senibus debiles partes numquam exerceri, in  
alijs semper debere. rationem, qua inductus illud dixit, hanc fuisse  
existimo; quoniam debilitas senum emendari non potest, cum ex  
uirtutis motricis defectu proficiscatur, aliorum uero reparabilis est.  
unde, quando nos aliquas partes imbecillas minime exercendas cō-  
sulimus, semper de imbecillitate confirmata, ac inemendabili, non  
autem de recenti, atque de curabili, dicta nostra intelligi uolumus:  
ne a Galeni placitis, quem omnes medici sequi tenentur, in hac sen-  
tentia recedere uideamur.

s. d. tu. ua.

s. de tu. ua.  
cap. 3.

T ij De



1. de tu. un.  
cap. 8.  
6. epid. cō. 1  
aph. 6.



Oribasius  
li. 6. c. 24.  
Aet. lib. 3.  
cap. 7.  
in li. de ac-  
re aq. & lo.  
cap. 11.  
4. sectio.  
prob. 11.

locis cita.

lib. 27. c. 7

Lib. 9. c. 3.  
Aet. li. 11.  
cap. 30  
loco citato.

Equitationem, quā Galenus aliquando inter ea, quae ex-  
ercitationes simul, & opera nuncupat, adnumeravit, ex  
eiusdem sententia magnam exercitationem esse, aperte  
constat. Quo circa, quantum sit ex se, poterit nativū ca-  
lorem augere, & excrementorū inanitioni opitulari. Est autem nō  
parua differentia, an equus (sic appello equum, mulum, & aliud  
quod vis portandis hominibus accommodatum animal) lente, ce-  
lenterue gradiatur; an succūisset; an asturco sit, ac tolutarius, an cur-  
rat. De placida, & lenta equitatione scriptum inuenitur ab Antyl-  
lo, atq. Aetio, si placide equus gradiatur, nihil magis, quam lassitu-  
dinem, & praesertim inguinibus asferre. de hac inquā uerba faciens **E**  
Hippocrates memoriae prodidit, continuā equitationē lassitudinē  
magnam parere, hominesq. in foecūdos & coeundi impotentes red-  
dere, nec non dolores diuturnos, & claudicationes generare. neq.  
hiccirco sententia Hipp. dānanda uidetur, quod Aristoteles contra-  
rio plane sensu scriptū reliquerit, equitantes assidue libidinofiores  
evadere; quoniam genitalia continua attrectatione, motioneq. inca-  
lescentia spiritū concipiunt, sicq. coeundi cupiditas inducitur: siqui-  
dē Hipp. de placida, & nimis frequenti loquitur, ut pote quae leni  
motu non ita calefaciat, & pendentes coxas, atq. pedes oblaedat:  
Aristoteles uero de ea, quae equo celeriter gradiēte, & interdū suc-  
cussante, sed non admodū frequenter exercetur, uerba facit. Haec  
etenim equitando facta exercitatio, ut Antyllus, & Aetius credide-  
runt, totū corpus laboriose concutit, & magis adhuc omnibus alijs **F**  
exercitationib. Vnde ab Alexādō Tralliano in dolore capitis, quē  
causla frigida gignit, adhibetur, sicut in epilepsia, in surditate, praes-  
sertim uero stomachū firmat. ut non immerito scriptū sit a Plinio,  
equitationē stomacho, & coxis utilissimā reputatā fuisse. qua itē ra-  
tione in singultu curādo ab Aetio usurpatur, sensuū instrumēta sub  
inde purgat, eaq. reddit acutiora, hydropicos (ut sentit Trallianus) si  
quid aliud, maxime iuuat, solutā aluū & fluentē, dicente Celso, coer-  
cet, crura quoq. tenuia crassefacit, quod Germanici exēplo testatur  
Suetonius. Ceterū thoraci maxime aduersatur, nec nō uesticae male  
affectae, in cuius ulceribus curandis ante cetera huiusmodi exerci-  
tationē uitari placuit Archigeni illi, praestantissimo Hadriani Imp.  
Archiatro: coxis etiā obesse scripsit Hippocrates, quāquā in hac re  
uarias auctorū posteriorū exstare sentētias reperio. Themison Me-  
thodiorū princeps in coxēdicū dolore, *ισχυάδος* noīe a graecis ap-  
pellato,



**A**pellato equitare imperabat aegrotantes, quo magis ob uehementiam motus partium faceret uexationem: post ipsum idem confirmauit Theodorus Priscianus, & quē modo citaui, Plinius. Ex altera parte iam diximus, Hippocratem coxis equitationem inimicam, earumq. dolorum parentem reputasse, quem secutus Coelius Aurelianus Themisonis placita insectatus est, tamquam ueram ischia dicorum curationem destruentia. Ego, cum animaduerto in hac exercitatione uehementē coxas incallescere, ac ex motu debilitari, ita sentio, humores defluentes facilius ibi decumbere, atq. inde dolorificas affectiones excitare, tanto magis affectus iam excitatos, quasiq. inueteratos acerbiores & indissolubiliores effici reor: quibus item rationibus equitationem a Celso podagricis iure damnatam fuisse puto. Equitatio peracta succussante equo praedictis duabus

**B**roculdubio deterior est, nimirum quae uniuersum corpus moleste quasset, & dolores exciter, augeatque. Sicut in Niptris ille sapientissimus Gracciae faucius intelligebat, ubi diceret.

*Pedetentim ite, & sedato nisu ne succussu  
arripiat maior dolor.*

Quod item I. uilius poeta antiquus innuit, dum equum succussantem tætrum nuncupauit hoc uersu.

*Succussatoris tætri, tardiq. caballi.*

Ad haec succussionem uehementer caput offendere, collum & dorsum, & nates, experiuntur illi, qui aliquando in hunc modum equitare coguntur. Deniq. si ulla est equitatio, quae uiscera praecipue (id enim fatetur Galenus) agitare apta sit, proculdubio nunc proposita talis est, a qua non solum interiora omnia concuti, uerum etiam suspendi, quasiq. arripi uidentur. illud unum habere iuuamen potest, ut cibis, atque crudis humoribus concoquendis, aluoq. ciendae, ac urinae proliciendae, necnon a renum (quod Auicennae placuit) loco lapillis atq. arenulis ad inferiora deducendis adiuuare queat. Sed, quoniā maioribus damnis commoda haec cōpensantur, omnes ab exercitatione simili abstineant consulo. In asturconibus equitatio (eam sic appello, quam uulgari nomine portantum, aut trainam uocant Itali, & de qua ita Martia.

*Hic breuis ad numerum rapidos qui colligit ungues  
Venit ab auriferis gentibus astur equus)*

quemadmodum magis corpus, & membra gradarij equi uestione exercet, ita minorem molestiam parit, siquidem mollis illa alterno crurū explicatū glomeratio minimum fatigat, peculiariterq. aluum citare usu probatur. De equitatione currentibus equis facta licet

Gymnastica T iij apud

Coel. lib. 5.  
cap. 1.  
li. 2 ad Ti  
mo. c. 21.

Libro. 4.  
cap. ult.

Cic. 1. Tu.

Nonius  
Marc.

2. d. tu. u2.  
cap. 11.

li. 3. sen 19  
ua. 1. cult.

Lib. 14.

in libr. de  
paruae pi-  
lae ludo.

1. d. diaeta.  
lib. 5. c. ul.

Sect. prob.  
13.

locis citat.  
In Isagog.  
cap. 23.  
6. Epid.  
com. 3.  
aph. 1.

apud Arist. legatur, ita equitantes, quod magis caueant, minus ca-  
dere, tamen eam improbare uidetur Galenus hac ratione; quia saepe contingit equitantes in terram decidere, & nonnumquam ex casu emori: sed praeter hanc multae exstant causae aliae, ob quas a sanitate studiosis huiusmodi equitatio omni diligentia euitari debet. nam corpus (ut scribit Hippoc.) nimium calefacit, exsiccat, atque extenuat, ob id ad minuendam carnis multitudinem a Coelio Aureliano probata, caput male afficit, sensus hebetat, oculos non parum offendit: quandoquidem Arist. causam indagans, cur, qui equo uehantur, quo longius equus decurrerit, eo magis emittere lacrymas solent, significat ideo illud euenire, uel quoniam motus calefaciens ualde humores oculorum eliquat, & lacrymas inde ciet, uel quia sicuti uenti aduersi oculos perturbant, sic aer occurrans tanto magis ferire potest, quanto equus uelocius agitur. laedit praeterea haec equitatio etiam thoracem, & pulmonem, quam uiscera uniuersa. Quod etiam renes maximo detrimento afficiantur, fidem facere possunt multi, quorum alij urinae ardore, alij lapillis, alij ulceribus modo renum, modo uesicae, modo peritonaei usque adeo ob hanc exercitationem sollicitati fuerunt, ut fere ijs affectionibus mortem obierint: ne dicam quot luxationes, quot ossium fracturae, quot membrorum distorsiones saepe numero inde nascantur, dum brachia, dorsum, coxae, & crura supra modum laborant. Videant igitur quos currentibus, atque mutatis equis itinera sua obire delectat, quot, ijsque grauissimis periculis, nedum ualitudinem, uerum etiam salutem ipsam subijciant, quomodoque non ingenuorum, aut sanitatem curantium ac uitam, sed potius perditorum hominum, athletarum, nihilque uitam, qua nobis carius, aut optatius nil reperitur, aestimantium opus exerceant. Haecenus de equitationis speciebus, quarum nullam aegrotantibus admodum conferre scripserunt Antyllus, atque Aetius; quasque nec ijs, qui medicinam sumpserunt, ullo pacto congruere memoriae tradidit Soranus Ephesus, neque illis, qui renum morbis male afficiuntur, uel earum inflammatione laborant, conuenire censuit Galenus. Sunt qui in equo sedentes gestari delectentur, quae exercitatio parum male ualentibus usui esse mea sententia potest: nam, ut mollissime ueharis, tamen lassitudo inguinum, lumborumque & dura suspensio explicatioque percipitur, quando subpedaneis corpus sustentare, perarduum est, ne dicam impossibile. accedit & mala, ac dolorifica illa concussio, si quo modo incitatus feraris. Valentibus magis conferre eadem potest, corpus, animus, & stomachum



**A**clum firmando: sensus expurgando, acuendoque: sed pectus, atque pedes debilitat.

*De gestationum in uniuersum uiribus. Cap. IX.*



**A**NTEQUAM gestationum sermonē aggrediamur, illud prius adnotādū lectoribus uolumus, nos minime ignorare, multos equitationem inter gestationis species reposuisse, inter quos fuit Aetius Amidenus; sed nequam horum opinionem sequi uoluisset; tum quia Cornelius Cel. antiquus simul, & celebris auctor, ubi gestationis species adnumerauit, ne uerbum quidem de equitatione facere uoluit, quasi alienam a gestatione iudicauerit, id quod multos alios opinatos fuisse conijcitur ex Antyllo; tum quia expresse Gal. gestationem, & equitationem diuersas esse declarauit in. 2. de tu. ual. ubi alias exercitationes a nobis fieri tradidit: alias ab extrinseco, ut gestationes: alias mixtas esse, qualis equitatio est; tum quia, si gestatio, ut definiunt omnes auctores, mixta est ex motu, & quiete, pluribus corporis partibus non moueri apparentibus, uniuerso autem corpore a latione moto, haec condicio ab equitatione longe abest, in qua scilicet manifestissime omnes fere corporis partes moueri conspiciuntur. sed ista parum referunt, quando etiam Antyllus, atq. Aetius separatim de equitatione ipsa uerba fecerunt. Hanc inquam gestationem ab equitatione separatam, necnon a graecis *ἀίσπαν* uocatam, multas quidem habuisse species, in superioribus declarauimus: at quae omnibus uniuersali gestationis nomine comprehensae facultates attribuuntur, prius explicabuntur, demum particulae effectus singulis adscriptos persequemur. sed prius id ignorari nolo, saepenumero apud auctores reperiri gestationes, & exercitationes simul nominatas, quasi utraeq. inter se differant, quorū sententiae de exercitationibus proprijs, quae uehementiores motus gestationibus existunt, non autem de communiter acceptis interpretandae semper erunt. Est igitur gestatio secundum Antylli, Aetij, atq. Auic. sententiam, inter placidissimas, atque debiles exercitationes, & propterea non solum sanis, & ualitudinarijs, uerum etiam longis, ac inclinatis morbis, & deniq. ijs, quibus lentae morborum reliquiae remanent, nec aliter eliduntur, accommodatae sunt. In acutorū nonnullis ut ab Aretaeo in Letargicis, nephriticis probantur. quinimmo tradit Celsus Asclepiadē etiam in recenti, uehementiq. febre, praecipueq. ardente ad discutiendam eam gestationis usum

lib. 3 ca. 6.  
lib. 2. c. 15.

locis citat.

loco citato

T iiij com-

comprobasse. quod profecto periculose efficitur, meliusque quiete **D**  
 eiusmodi impetus sustinetur. In sanis etenim, ac ualitudinarijs ge-  
 statio, cum nec lassitudinem corporibus ingeneret, immo ea fere  
 magnis exercitationibus similiter moueat, potest calorem natura-  
 lem augere, materiae multitudinē discutere, habitum corporis fir-  
 mare, actiones stupidas excitare, segnitiei dissolvere corporis tur-  
 bationem sedare, ijs, quos uigiliae exercent, somnum conciliare, &  
 contra etiā ueternosis, ac dissolutis reditum ad se, uigiliasq. parare.  
 nam somnum conciliat, excrementa, quae a capite ad stomachum  
 delabuntur, per halitū digerendo, quae nimirum partes sunt uigi-  
 liarum praecipuae causae: sed uigilias postea inducit corporis teno-  
 rem ad se reuocando, & corroborando. & quamquam Seneca epist.  
 1. vi. uideatur gestationem facere magis laboriosam, quam ambu-  
 lationem; eius tamen oratio interpretanda est de eo solo, qui ualetu-  
 dine offensus ab omnibus fere turbatur. In quibus morbis de gesta-  
 tione periculum facere placebit, sic experiendum esse consuluit  
 Celsus, si lingua non erit aspera, si nullus tumor, nulla durities, nul-  
 lus dolor uisceribus, aut capiti, aut praecordijs suberit, & ex toto  
 numquam gestari corpus dolens uoluit, siue id in toto, siue in par-  
 te est, nisi tamen solis nervis dolentibus; neque umquam in recen-  
 ti febre, sed in remissione eius. Nihilominus, citra multas obserua-  
 tiones, ab auctoribus probatas esse in uarijs affectionibus gestatio-  
 nes reperitur. Coelius Aurel. in libris, quos de morbis diuturnis in-  
 scripsit, eas in incubone (quo morbo plurimos Romae quasi ex cō-  
 tagione quadam aliquando perijisse, refert Silimachus Hippo. secta-  
 tor) commendauit, similiter & in uocis amputatione, in haemoptoi-  
 cis, in quibus eandem damnauit Asclepiades, in asthmate, in stoma-  
 chicis, in elephantiasis, in colicis, in arthritide. Theodorus Priscia-  
 nus quoque, & ante ipsum Aretaeus gestationes adhibendas uo-  
 luit in melancholia, in atrophia, in spleneticis, necnon in stomachi  
 doloribus. hisdem exercitationibus in illis, qui ualde exsiccati sunt,  
 atque refectione opus habent, Galenum usum, aliquando legitur.  
 Quin & ipsemet Celsus pro sacro igne curando gestationem lauda-  
 uit. ut non semper condiciones ab ipso demonstratas obseruatu ne-  
 cessarias fore hisce auctoritatibus conuincere ualeamus. Non est ta-  
 men ignorandum, magnopere referre, quonam in loco quis gesta-  
 tionibus utatur. quod Aretaeus coeliacorum exercitationes demon-  
 strans eam ceteris praetulit, quae inter lauros, myrtos, atq. thymum  
 efficitur.

loco citat.

7. Meth.

lib. 1. cur.  
chron. c. 7.

De



**A** De gestationum in uehiculo, lectica, atque sella particula-  
ribus, uiribus. Cap. X.



Explicatis ijs quae ab auctoribus de gestationum facultatibus in uniuersum tradita fuerunt, iam ad particulares descendere opportunū est, si prius illud in memoriā reuocauerimus, scriptores. s. medicinae, qñ sine additione gestationis usum in sanis, atq. ualudinarijs nominant, de qualibet eius specie intelligere: qñ nulla fere inuenitur, quae ipsis utiliter accomodari nō possit: quando uero in aegrotis loquuntur, interdū oēs, sed in remissionibus morborū, interdū placidiores significare. Vehiculorū multa fuere apud maiores nostros genera, quorū luxuria usq. adeo interdū Romae creuit, ut, referente Plinio, aurea ac ar

li. 34. c. 27

**B** gentea facere nō sint ueriti. sed hoc praeter institutū nostrū est. Nā, quae pro sanis, aut aegris in usu habita sunt, a medicis uehacula, alia ab animalibus, mulis. s. aut equis agebantur, alia ab hominibus, & utraq. uel tardiuscule, uel celeriter. Gestationē uehiculo factā quis ceteris acriorē esse dixerit Celsus, nihilominus, secundū Galeni sententiā, inter debiles exercitationes recenseri meretur. quo fit, ut sanis, nisi aliter exerceri impediatur, minime omniū cōueniat. Ualudinarijs, atq. senibus magis, quēadmodū Antiochū sese exercuisse, & Caecilij Pliniū accepimus: maxime uerō aegrotantibus, de quibus sermonē faciens Antyllus dixit, gestationē in uehiculo factam uim quandā amoliendi, cōmouendiq. morbos stabiles, & permanentes habere. Qua propter Seneca epist. lvi. ad bilē faucibus infixā discutiendā, & ad spiritus densitatē extenuandā sibi mirifice profuisse

lib. 2. c. 15.  
2. d. tu. ua.  
cap. 11.  
5. d. tu. ua.

**C** scribit, qui, qñ anhelandi difficultate, siue suspirio, ut ipse uocat, nō raro usq. ad expirationis periculū exerceretur, huiusmodi exercitatione aduersus morbū utebatur. Haec inquam exercitatio duplex ab Actio traditur, altera mitior, altera uehementior. de mitiori scriptum reliquit, ea in capitis affectionibus, & his, quibus intestina fluxione laborant, utendū esse. unde sapienter Coelius Aurel. iudicauit, capitis dolore uexatos per longā uiam gestari debere, ne frequenti uersione aegrotanti uertigo induceretur, uelut etiam nō sine ratione in furore, atq. paralyti curandis uehiculi manibus acti gestationem adhibendam esse uoluit, quamquam eandem postea in epilepsiae curatione improbauerit, qñ motus rotarū uertiginem, caliginemq. faciat aegrotanti, quae passionis imaginem ferat. licet. n. Galenus, Trallianus, & Aetius in uertiginosis, epilepticis, graui ophthalmia, aut aurium dolore, surditate uel captis, necnon in hemi

lib. 3. c. 6.

lib. 1. c. 1.

T v cranicis



3. d. tu. ua.  
cap. 3.

loco citato

cranicis similem exercitationem prorsus auerfari non uideantur: D  
attamen Aetius sic affectos leniter moueri, & auersos ab itinere re-  
trorsum desiderare in curru mandauit: multos subiungens se nouisse  
hoc modo curatos, qui nullo alio auxilio indiguerunt. Aetium de-  
inde secutus Auicenna addidit, huiusmodi uectationem retro-  
uerfa facie peractam uisus debilitati, eiusq. obfuscationi magnū iu-  
uamentū conferre. Hanc mitiorē in aluo fluente cōmendauit Cel-  
sus: quam ualitudinarijs quoq., & senibus Aufonium Gallum poe-  
tam, & Aufonij medici a Marcello citati filium probasse puto, quan-  
do is, amico cuidam seni, & a morbo resurgenti scribens, monet Ci-  
das, petorita, & equorum ueloces motus fugiat, his uersibus.

*Pelle soporiferi senium, nubemq. ueterni,  
Atque alacri mediam carpe uigore uiam,  
Sed Cifsum, aut pigrum cantus conscende Veredum,  
Non tibi sit rhedae, non amor acris equi.  
Canterij moneo male nota petorita uites,  
Nec celeres mulas ipse metiscus agas.*

li. 4. e. ult.  
loco citato

Curtius

Porro uehiculo gestationem uehementiorem tamquam calefacien-  
te, attenuanteq. ui praeditam in supprimenda carnis multitudine  
a Coelio commēdatam inuenio: quam item ab ipso pro atrophiae  
curatione, & ab Aetio in affectionibus pectoris, & stomachi, in tu-  
moribus laxis, in hydropicis, ac stupore attonito percussis ueluti op-  
timum praesidium usurpatam fuisse, constat. In lectica gestatio  
facta ut praedicta aliquanto remissior atq. blandior exsistit, sic  
quoque plures usus apud medicos in exercendis aegris habuisse le-  
gitur. quod enim in sanis quandoq. eam adhibitam reperiamus, id F  
factum credo: non ut simili exercitatione ulla ualitudini accede-  
ret utilitas, sed potius, quia a senectute, siue alia causa (ueluti Ale-  
xāder ob curis uulnus in militari expeditione lectica usus traditur)  
cogebatur, uel ut a puluere, sole, uētorū flatibus, pluuiā, grandine,  
ac hiemis rigoribus defenderentur. quo circa, nisi aliqua ex praedi-  
ctis causis homines sani urgeantur, ut a lectica abstineant, consulo:  
quoniā, praeter agitationē illam, quae plurimorum capita uexare  
consueuit, generat & in corporibus quendam torporem, dum om-  
nia fere membra a motu feriantur, ut mox difficile reddatur, ea ma-  
ioribus, ac utilioribus exercitationibus assuefacere. Verumenimue  
ro hac particulari cōmoditate nō mihi uidetur priuanda lecticae ge-  
statio, q̄ sani uiri ea possunt uti post cibos, nō ad exercēda corpora,  
sed ad obeunda negotia necessaria, citra motus dānum, aut solatij,  
&



**A** & exhilarandi animi gratia: quemadmodū facitasse Augustū, quādo a caena se in lecticulam lucubratoriā recipiebat, auctor est Suetonius. Quantum autem ad exercitanda languentium corpora spectat, duplex fuit illius apud medicos gymnastas usus, aut gestatis sedentibus, aut decumbentibus. Decumbentes in lectica gestantur, ut Antyllus, Aetius, & Auicenna memoriae mandarunt, qui lethargica febris, aut semitertiana, aut quotidiana, ac phlegmatica uexantur, hydropici, secundū Tralliani sententiam, apoplectici, resoluti, nephritici, ac podagrici. siquidem haec commotio per lecticam habita (ut ait Arabum medicorum princeps) materiam expulsiōi aptā efficit. prodest subinde talis gestatio iis, qui diuturna imbecillitate laborant, qui elleborū sumpserunt: itemq. uigilantibus aut segnitie, & pigritia quadam oppressis, necnon iis, quibus caninū in modum appetitus intentus est, nimirum cum intentio illa sedetur. Ceterū sedentes in lectica, sicut Aetium, portari debent, qui in integra febrium declinatione consistunt. eadē ratione, & illi, qui alias exercitationes obire nequeunt, qui diuturno aliquo, & leui morbo impliciti sunt, qui, cū adhuc imbecilles sint, uires reficere cupiunt, qui tarde alimentū cōficiunt. Ex quo prudenter satis Cornelius Celsus ubi phthisici nauigare nequeunt, lectica eorū corpora dimouenda consuluit: quemadmodum Alexander Trallianus, si quid aliud huiusmodi gestationes & nauis, & lectica factas, hydropicos iuuare scripsit. In sella, quā scammum uocare maluit eloquentissimus Celsus, gestatio facta, tametsi apud auctores saepe numero cū lectica cōfusa, atq. eadem inueniatur, nihilominus in duobus ab illa diuersam existisse puto: primo, quia lectica duorū hominū capax erat, sicuti innuit Suetonius, ubi **C** Neronem cū matre in lectica quandoq. uehi solitū scribit. quod minime de sella (ni fallor) legitur. secundo, quia lectica interdū sex seruis, interdū octo, interdum pluribus gestabatur. sella autē tamq. breuiorem, & unius dūtaxat capax a paucioribus gestatam, uerisimile uidetur. Neq. nullam inter se maiorem differētiā temporibus nostris sella cooperta, & lectica obtinuerūt, q̄q. altera à duobus seruis ut plurimum gestatur, uniusq. dūtaxat capax est, altera a iumentis portatur, & duos continere ualet. In sella sani gestantur, deliciarū potius, & maiestatis ostendendae, q̄ ualetudinis gratia: q̄q. Plinium ea Romae uesitum, ut etiam inter eundem studiis uacaret, ipse Nepos tradit. Celsus hanc sellarem, & simul lecticarem gestationem nauigatione in portu, uel fluminibus acta uehementiorem facit. Porro fiebat huiusmodi gestatio, tum in sella cooperta, tum in aperta, tum sedendo, tum iacendo. Aegrotantes sine febre in sella detecta potius, quā

locis citat.

lib. 9. c. 3.

lib. 2. c. 13.

lib. epist. 3.

testa



Lib. 1. chr.  
cap. ult.  
Oribasius  
loco citato

lecta gestari debere, censuit Antyllus. In alia utiliter portantur. **D**centes febricitantes, atq. ex iis lethargici potius, & quos cataphora urget. q. si aliqui simplici permanenti, & diuturna febre iacentur, modo vires ferant, gestari plurimum debent, ut Coelius phitificis cōsuluit, quandoquidē gestatio, minus mouens corpora, quandoq. sebre magis excitat. Ergo in febricitantibus, qui ad integritatē perueniunt, uel quorum longa admodū remissio est, uel qui febribus tenentur longis, etiam si non magna interualla habeant, conuenit haec gestatio. quam similiter in multis alijs affectibus, nempe in dolore capitis, in epilepsia, si ferri queat, in mania, in paralyia Coelio Aurel. commendari, ex eius de chronicis passionibus inscriptis libris clare habetur. ut etiam nos tuto, ubi res postulat, similibus gestationibus aegrotantes exercere ualeamus, dum tamen maturo morbo, atque iam inclinante illud agatur: alioqui, si, adhuc saeuiente, aut inincipiente affectione, gestatio administretur, accidentia acerbiora, & periculosa consequuntur: quoniam motus, ut dissipare utiliter concoctos humores, ac excrementorum reliquias potest, sic calorem augere, spiritusq. & humores nodū quietos, & repurgatos exagitare natus est. ex quo summum studium adhibendū est, ne crescentib. crudisue morbis, praesertim calidis gestatio, aut alia quacuis exercitatio administretur, sed in maturis solummodo, frigidis, atq. illis, qui manifeste inclinare animaduertuntur.

*De lecti pensilis, cumarum, ac nauis gestationum facultatibus.* Cap. XI.



Loco citato.

**Q**ui primus lectulos pēfiles excogitauit Asclepiades, duabus rationibus (ut refert Plinius) illud effecisse uisus est; tum ut blādo eorum iactatu somnos alliceret: tum etiā, ut morbos extenuaret. quibus rationibus adducti posteriores in curandis aegris eorum usum frequentiore reddiderunt; q. q. grauis auctor Cornelius Cel. exercitationem hanc tātummodo administrandam aliquando iudicauit, ubi neq. nauis, neq. lecticae, neq. sellae copia datur: licet postea in apoplexia cum aeger resurgit, ipsum lecti motu concutiendū praecepisse inueniatur. Verum enim uero Antyllus, Aetius, atq. Coelius, etiā si nil aliud deficiat, p multis affectionib. debellandis, lectis pensilibus infirmos exerceri uoluerunt, quinimmo (quod paucis cōceditur) hanc gestationem tā ante cibum, q. a cibo prodesse dixit Antyllus. nā primo febricitantes, aut diuturno morbo decubētes, in quo corpora cōsumpta sese erigere non



**A** non ita ualent, aut Elleborum sumētes a tali gestatione utilitatem recipere iudicatū est: deinde in his, qui uires a febrili affectione recolligere incipiunt, necnon in lethargicis, & in appetētia ciborum deiecta eandem prodesse experimentis inuentum fuit. neq. defuerūt qui ipsam in furiosis, ac phrēticis laudauerint. Quemadmodū, & Aetius, & Priscianus Theodorus phreneticis adhibendā censuerūt, quo blanda illa agitatione spirituum perturbatio leniretur, & somnus alliceretur. Ex genere pensilis lecti scympodium quoq. esse, monstrauimus: & ideo ubi a Coelio, atq. alijs gestationes in pensili lecto probatas uiderimus, idem & de hac intelligere poterimus. Lectulo pensili non dissimilem aliam lecto factā gestationis speciē inuenio, quā primus (quod ego sciam) inter medicos Celsus monstrauit, ubi deficientibus ceteris gestationi dicatis instrumentis uoluit uni pedi lecti funiculum esse subiiciendum, atq. ita lectum huc, & illuc manu impellendū. id quod etiā Amidaenum Aetium significare uoluisse arbitror, quando scripsit, duas esse lecti gestationes, aut pensilis, aut fulera mobilia iuxta angulares pedes habentis. Hoc equidē illud exercitationis genus existimo, quod ab Auicenna sub cunaru reuolutione descriptum fuit, atq. idem nomē usq. ad tēpora nostra retinuit: etsi enim ab ipso inter debiles exercitationes recensatur, demulcendisq. pueris potius ex Galeni sententia, non sanis aut infirmis exercitandis aptum uideatur: nihilominus iis cōuenire creditur, quos febres debilitarunt, sicut etiā illi, qui nec dū sē mouere, neq. sedere ualēt, quiq. ab hellebori potione ualde prostrati fuerunt, aut secundum Celsum alicuius mēbri resolutionem patiūtur. quin, si talis gestatio suauius administretur, praeter somni iucunditātē q̄ affert, status quoq. dissoluit, reliquos morborū capitis, ueluti stupori, & obliuioni prorsus exstinguendis conducit, appetitū mouet, & naturam sopitā exsuscitat. Inter gestationū species ultimo loco posuerunt fere omnes nauigationem, q̄ ceterarum omnium lenissimam fecit Cornelius Cel. sed & huius quā plurima inueniūtur discrimina: siquidem non parū interest, an quis in stagno, an in flumine, an in mari naue geratur: & in mari, an in portu, an in litore, an in alto, an turbato, an tranquillo. Nauigatio facta in stagnis, lacubus, aut paludibus ceteris in salubritate postponitur: quoniā ut plurimum ex aquis stagnantibus, nisi sint maris alicuius instar, putridi uapores eleuantur, qui aerem inficientes nauigationē magis suspectam reddunt. ut non immerito scriptum sit ab Arist. palustria loca incolentes subpallidos, ac somnolentiores euadere. minus noxia existit in fluminibus nauigatio, nepe quae auctore Plutarcho timoribus

Aetius lib.  
3. cap. 6.loco citato  
lib. 2. ad  
Timo c. 2.

lib. 3. c. 12.

loco citato

lib. 1. fen 3.  
doct. 2. c. 2.  
1. de tuen.  
ual.

loco citato

14. partic.  
prob. 11. &  
11.



in probl.  
nat.

lib. 1. c. 1.

lib. 18. c. 4.  
lib. 31. c. 6.  
epist. lib. 5.  
cap. 61.

1. Sympo.

lib. 37. c. 6.

lib. de cau.  
nat.

bus carens nauseam ullo pacto nō cōmoueat. uerūtamen tam haec, D  
 q̄ illa, quae exercetur in stagnis, in capite male affecto incongruae a  
 Coelio Aurel. iudicantur, q̄ humectates caput terrena exhalatione  
 in frigidant. Duabus praedictis maritima nauigatio ualde praestan-  
 tior creditur, quoniā mari semper uapores sicci, & calidi educuntur,  
 qui latenter, ac sensim nauigantium corpora recludunt, nec non sal-  
 sae proprietatis causa excrementa absumūt, atq. hominum habitus  
 quadam facili mutatione reficiunt, & ideo huiusmodi exercita-  
 tio in cūctis fere morbis humidis, ac frigidis a medicis probatur, &  
 priuatim a Celso in tussi omni, a Coelio ac Aretaeo in dolore capi-  
 tis, in epilepsia, si ferri queat, in sanguinis sputo, in phtisi, in icteri-  
 tia, in hydropisi a Tralliano in frigida uentriculi intemperie com-  
 mendatur. In phtisi nāq. praestantissimum remediū nauigationem  
 semper a Maioribus habitam fuisse, restatut sūt Plinius, qui hac ra- E  
 tione phtisicos Aegyptū petere cōsueuisse refert, quo cū Annaeus  
 Gallio post consulatū iam fere phtisicus, & Zosimus Plinij nepotis  
 libertus sanguinis reiectione laborās profecti essent, ad sanitatem  
 restituti fuerunt: q̄q. barbarus ille auctor Plinij Secundi nomine fal-  
 so inscriptus in 1. de re medica lib. dicat phtisicis magis cōferre in sal-  
 tibus, ubi pix nascitur, habitare, q̄ in mari nauigare. Porro ex mari-  
 timis nauigationibus lenissimā dixit Celsus eam, quae in portu effi-  
 citur, q̄ tamen in capitis affectionibus una cum fluuiali, & stagnali  
 improbavit Aurelianus. Quae uero in litoribus exercetur nauiga-  
 tio iucundissima habetur, de qua celebratum hoc prouerbiū nar-  
 rat Plutar. πλοῦς μὲν ὁ ἐν τῇ γῆν, ἀδείματος δὲ ὁ ἐν τῇ θάλαττῃ  
 ἡδιστος. i. nauigatio iuxta terram, ambulatio uero iuxta mare iucun- F  
 dissima. haec ex communi Auicennae, atque Aetij sententia prae-  
 cipue prodest hydropisi, elephantiasi, apoplexiae, stomachi frigi-  
 ditatibus ac inflationibus: atrophiae quoq. secundum Coelium nō  
 parū auxiliū praestat: quāuis enim a principio stomachum subuer-  
 tat, paullo post tamē assuefaciens illum sedat, quinimmo, ut dicebat  
 Plinius, uomitiones illae instabili uoluntate commotae plurimis  
 morbis capitis, oculorū, pectoris, & deniq. omnibus, propter quae  
 bibitur elleborum, medentur. Verum gestatio in alto mari peracta  
 reliquarū uehementissima existit, & mutationes plurimas, atq. ma-  
 ximas facit, nimirū cum animus mixtos affectus habeat, & tristitia,  
 & spe, timore, atq. periculo: modo gaudentibus, & laetis, modo in  
 angustiis, & periculis uersantibus nauigantibus, quae simul omnia  
 magnā uim habent, ut quoq. Plutar. cognouit, ingentes uomitus cō-  
 citandi, ac consequenter omnē ueterē morbum profligādi: & pro-  
 inde



**A** inde iure dixit Auicenna. nauigationem hanc ad exstinguendas praedictas aegritudines efficaciorē esse. quin & mixtio illa motus, & quietis, qua praedita est, si quid aliud, probe corpus nutrire idonea est. Quae tranquillo mari peragitur in nauigestatio non admodum (dicebat Antyllus) magnam turbationem, neq. cōcussionem affert: ex quo fit, ut ferme accommodata sit iis, quibus etiā gestatio in curribus conuenit: nisi q. hoc magis habet, q. in purgato aere, ubi non humidi uapores, sed sicci, & acres sint, efficitur. Caeterū quae turbato mari obitur, magis animum, & corpus exagitat, magisq. uomitū ciet, & ideo quantum fieri potest, in omnibus fugienda est, cum motus acutissimos, dū nauis a uento impellitur, uehementissimos, & nequitiam cessantes, sicq. corpori intensissimos habeat. Non si lendum, in nephriticis nauigationem, omnemque maritimam uitam ab Aretaeo sub his uerbis commendari: καὶ πλοῦς, καὶ ἡ ἐν θαλάσῃ βίωσις, ἀπαρτὶ τοῖσι ἐπὶ νεφρῶν ἐστὶν ἀλκμα. id est, Et nauigatio, & uita in mari facta, omnia sunt nephriticis remedia.

Oribasius  
lib. 6. c. 13.

*De natationis, & piscationis effectibus. Cap. XII.*



**N**ATATIONEM inter exercitationes apud medicorum gymnastas exstitisse, maximeq. omnium ab antiquis in estimatione habitam fuisse, q. homines e periculis maximis, (ut dixit Plato in Gorgia) liberaret, eosq. ad audendum fortiores, & animosiores redderet, iam satis monstrauimus: ideo uires eius perquirere solum restat. Nam uarias hanc quoq. differentias habuisse reperio: siquidem aut natatio fiebat in aquis sponte nascentibus, aut in alijs: & si in alijs, uel in dulcibus, uel in maritimis: Cui in dulcibus, aut fluuijs aut lacubus, aut stagnis: atq. hae omnes uel in calidis, uel in frigidis. Natationem in aquis sponte nascentibus, quas omnes calidas esse, & Aristotelis auctoritas & ratio, & experientia demonstrant, peractam improbauit Antyllus, tāquam impleat, eam tamen in paralyticis curandis adiumentum praestare, credidit Coelius Aurel. ita. si administratam, ut patientibus partibus inflatae uesicae adiungantur, quo natandi laborem minuant. Quae porro in dulcibus aquis efficitur natatio, ad omnia est maritima male affectis inefficacior. quam obrem uitanda plerūq. est: quia, si in ea quis diutius immoretur, ei nerui, cum propter frigus, tum propter humiditatem laeduntur: ex factis tamen in dulcibus aquis natationibus fluuiales minores sanis corporibus noxas inferūt, potissimumq. ad inducendum somnum ab Horatio Flacco commendantur, ubi scribit,

lib. 3. c. 14.

24. partic.  
Prob.  
lib. 6. c. 17.  
lib. 1. c. 1.  
& li. 5. c. 2.

lib. 1. Germ.

- ter unēi

TRANS



Saty. 1.

*Trans nanto Tiberim, somno quibus est opus alio.*

D.

*Maritima natatio*

perniciossimae uero sunt, quae in paludibus, & stagnis obeuntur: quoniam uapores putridi una cum humiditate corporis meatus illabentes, non solum caput, uerum etiam uniuersum corpus contaminant. Lacustres medio quodam pacto se habent: quae tanto minus infalubres erunt, quanto lacus, ubi efficiuntur, uasiosiores. & puriores apparebunt. Maritima natatio ab Aretaeo in dolore capitis antiquato usurpatur. Ab Aetio ex Gal. mente in narium obturatione, & odoratus lachione si assidue fiat, probatur. A Celso uero, & ab Antyllo hydropicis, scabiosis, & quos exanthemata infestant, itemque elephantiasim patientibus, & quorum crura, aut aliquae aliae corporis partes defluxione tentantur, accommodata reputatur. facit quoque ad eos, qui ex alimento fructum non sentiunt. & ideo non immerito Coeli. Aurel. natationes maritimas in paralyticis, ut etiam Celsus stomachicis, iecorosis, lienosis, cachecticis ex usu esse scriptum reliquit. uerum tamen non possum non summa admiratione teneri, quomodo is auctor natationes sub Dio factas in capitis dolore, atque etiam in epilepsia laudauerit: cum Antyllus non solum marinam natationem, sed qualemcumque aliam capiti nocere tradiderit. quod similiter ipsa ratio persuadere uidetur, demonstrans, tum situm ipsum natatum, tum continuas ex aquis emanantes exhalationes caput replere, ac male afficere. Illud hoc in loco silendum non esse duco, quod magnus philosophus Arist. in problematibus scriptum reliquit, uidelicet in mari facilius, quam in fluuijs natari: propterea quod qui natat, sedulo aquae adnitendo natat: adniti autem ad id firmitus possumus, quod corpulentius est: unde cum aqua marina fluuiali sit corpulentior, crassior, & ad renitendum ualidior, magis natantes adnitentes sibi sustinet. Est praeterea de quacumque natatione animaduertendum, paucos diuturnos morbos reperiri, in quibus ulla perfecte apta sit, & ob id perraro, ac solum aestate adhibenda erit natatio, quando gracile reddere, per halitum euocare, firmare, calefacere, attenuare, hominemque tandem iniuriae minus obnoxium facere potest: a Plinio scriptum est luxata hominum corpora, & quadrupedum natando in cuiuslibet generis aqua facillime in artus redire. Natatio calida emollire indurata, calefacere refrigerata credita est. & ob id a Coelio Aur. in curandis arthriticis commendata, ab Aetio ex mente Gal. in iis, qui cutem corporis densatam habent. at ab ea caput offendi, uires quodam pacto eneruari, nemo negaret: quod alio etiam non carere uitio dixit Coelius, uidelicet humores fundere, nec ipsos resolvere. Frigida quod intus calorem natium repellens ipsum ualidiorem efficiat ciborum optimam, & citam concoctionem

23. partic.  
Prob. 12.

lib. 31. c. 6.



A nem praestat: exuberantes humores dissipat, & intus refrigeratas partes calefacit. unde iure etiā ipsam in arthriticis laudauit Aurelianus, ea ratione motus qua Hippoc. frigidā tetano affectis large affusam remedium esse dixit, sicut, & Celsus pro regio morbo laborantibus. in aestate, & Herodotus apud Aetium ad euitandū aestū frigidam natationem cōmendauit. experientia tamen constat, si quis ea frequēter utatur nervos laedi, & interdum surditatē contrahi, quod Agathinus apud Orbasium confessus est. Atq. haec omnia a nobis dicta accipiantur de illis natationibus, quae ad gymnasticā quidem medicā pertinebant, sed minime semper in gymnasijs exercebātur. illae uero, quas in gymnasijs ipsis fieri consueuisse in 3. lib. probauimus, siue in piscinis, siue in amplissimis labris agerentur, duos praecipuos fines secutū opinionē nostrā habuerunt, alterū ut motu illo blādo, quo natantes agitantur, aqua magis corpora permearet, sicq. mēbra copiosius humectarentur: alterum ut maiore uoluptate in mouendo sese fruerentur: quandoquidē aqua mota, & praesertim balneorum suauis illa attrectatione singularem quandam delectationem affert. De piscatoria exercitatione, quam diximus ex Platonis sententiā nec animo, nec corpori prodesse, & proinde ab illo optari, ne iuuenes huic incūbant, pauca uerba faciam, tū quia fere sub nauigationē re ducitur, ut eadē repetere non sit opus: tū quia a medicis prope nullis eā in usu habitā esse cōstat: nisi q. Auic. inter debiles exercitationes adnumerauit, quando quis in nauicula piscatoria moueatur, & ob hoc piscationē nullam calorē natium augere credendum est, cū & Arist. scripserit, piscatores marinos, ideo rufo colore existere, quoniam intus frigent, extra uero quasi aduruntur: habēt. n. qui in mari piscantur hanc praecipuam cōmoditatē, q. eorū corpora ualde exiccātur, & propterea minime omnīū corruptionib. subiiciuntur: quin si putredo aliqua intus lateat, protinus exugitur, cōsumiturq. ut magna cū ratiōe scripserit Gal. piscatorū habitus dueros, ac siccos esse, eorū uero ulcera perinde exiccata continuo apparere, ac si salita forēt. Quod uero scripsit Suet. Augustū interdū hamo piscari cōsueuisse, id potius animi laxandi causa, quā ualitudinis gratia ab eo agebatur.

cap. 14.

7. de legib.  
in sophista  
lib. 3. c. 13.

loco citato

sect. 38.  
prob. 2.1. de simpl.  
med.  
6. d. comp.  
med. f. 1.  
In vita Augusti. c. 83.*De uenationis conditionibus.**Cap. XIII.*

Enationis exercitationem comparans ludo paruac pilae Gal. illud solum inter ipsas discriminē posuisse uidetur, q. alter modico apparatu indigeret, & ob id cuius exercitatu facilis esset: altera uero pluribus instrumentis opus haberet, neq. ab omnib. sed ab ingenuis dūtaxat, atq. diuitibus exerci

libro 2. de  
paruac pi-  
la: ludo.



1. d. tu. val.  
cap. 8.

in 3 com.  
trac. 13. c. 2.  
Lib de pu.  
epil.  
com. 115.

ceri posset. hoc autē licet Galeni forsan tēpestare, atq. etiā in aliqua **D**  
 uenationis specie tēporibus nostris uerū foret, nihilominus in maio  
 re eius parte secus rem sese habere cōpertum est, quando saepe nu-  
 mero uno, uel duobus canib. aut paullo plurib. instrumētis rusticos,  
 atq. pauperes uenandi exercitationē frequentare cōspicimus. ut hac  
 ratione ipsa minores laudes pilae ludo non mereatur, neq. paucio-  
 rib. uerbis eius facultates a nobis explicari debeant. Cum enim Gal.  
 uenationē inter ea, quae ipse exercitationes & opera nuncupauit,  
 recensuerit: cumq. illius perspecta natura manifeste monstret, non  
 absq. uehementia, magnitudine, atq. celeritate ipsam effici, nimirū  
 in qua multae aliae exercitationes, cursus uidelicet, ambulationes,  
 saltus, iaculatio, uociferatio, & aliae necessario requirantur, rationi  
 consequens est eā his facultatib. praeditā esse, q̄ corpora uehemen-  
 ter calefaciat, excrementa dissipet, carnes, & succos exuberantes mi-  
 nuat, somnos profundos generet, & proinde concoquēdis cibis, cru-  
 disue humorib. magnopere conferat: quodq. ait Xenophon, auditū  
 ac uisum acuat, simulq. senectutē retardet. ob quas egregias faculta-  
 tes illud esse uerum existimare debemus, q̄ Razes Arabs auctor gra-  
 uissimus ex Gal. sententia memoriae mādauit, uidelicet in quadam  
 peste cōtigisse, ut omnes fere perierint, & soli uenatores ob assiduā  
 exercitationē incolumes euaserint. Ceterum quod uehementibus  
 exercitationibus a medicis attributum reperitur, neq. uenandi la-  
 bor carere uidetur, ut scilicet caput offendendi ui polleat maxime,  
 si importune efficiatur, quemadmodum in 4. de acutorū uictu apud  
 illum auctorem legitur. Quantum uero ad particularium uenatio-  
 nis specierum qualitates attinet, de duabus solū uerba faciam, tam-  
 quam in his solis tota uenandi ad sanitatem, aut aegritudinem per-  
 tinens facultas consistat: illae sunt, equestris, ac pedestris: nam sciūt  
 omnes, quālibet uenationem, siue canibus, siue retib. siue auib. siue  
 arcubus, siue alijs instrumentis exerceatur, ab hominib. agi, qui aut  
 pedib. proprijs eant, aut equis insideant. Equestrem igitur (ita liceat  
 mihi appellare) uenationē exercētes, cū modo currentib. equis, mo-  
 do gradientib. agātur, modo uociferare, modo quiescere cogātur,  
 omnib. partib. laborare uidentur, & iccirco multi hac exercitatione  
 crediderūt corroborari pectus, stomachum, intestina, dorsum, atq.  
 crura: ego uero eā euitare illis praecipio, quibus caput faciliter of-  
 fenditur, quibus fractionis uenarum in pectore periculū imminet,  
 quibus lapilli in renibus aggregantur, quibus peritonaeum debile,  
 aut ulla herniae suspicio est, & quibus tandem uniuersus corporis  
 habitus calorem plusquā mediocrē obtinuit siquidē multos uidere  
 licet



**A**licet uenatores, quos partim ob clamores, partim ob motus uiolentiam similes morbi occuparunt, & quandoq. ad interitum deduxerunt. qua de re prudenter Martialis Prisco, ne Veredo (erat is equus uelociter currens) in uenatu uteretur, consuluit hisce uersibus.

Lib. 12.

*Parcius utaris moneo rapiente Veredo  
Prisce, nec in lepores tam uiolentus eas.  
Saepe satisfecit praedae uenator, & acri  
Decidit excussus nec rediturus equo.  
Insidias, & campus habet, nec fossa, nec agger  
Nec sint saxa licet, fallere plana solent.  
Non deerunt, qui tanta tibi spectacula praestent:  
Inuidia fati sed leniore cadunt.  
Sic te delectant animosa pericula Tuscis,  
Tutior est virtus, insidiemur apris.  
Quid te frena iuuant temeraria? saepius illis  
Prisce datum in equitem rumpere, quam leporem.*

**B** Porro uenatio pedestris eadem fere comoda, & incommoda in equestri reperta continet, nisi q. dum cursibus, ac saltib. feras insectatur uenator, per montes, per ualles, per deuia, per siluas, per saltus, minori certe periculo, quam in equestri, subiicitur: at maiori labore afficitur, magis incalescit, magis pedes, & crura corroborat: praeter haec libidinis stimulos coercet, quando Hippolytum studio uirginitatis hoc uenationis genus exercuisse ferunt. Excitat quoq. uenatio appetitum, sicut coquus ille Dionysio dapes auersanti respondit, ipsi defuisse laborem in uenatu, qui appetitum generasset. Neutra tamen, q. uehementior existat, senibus, aut debilibus accommodata **C**inuenitur, sed illis tantum, qui robustas omnes corporis partes fortiti sint, quiq. optime ualeant. ut non absq. iudicio summo Cornel. Cel. dixerit, sanum hominem, & bene ualentem modo nauigare, modo uenari debere. quod si Plinius nepos sanitatem suam uenationi, quam ruri in Tuscis obibat, aliquando acceptam retulisse uidetur, iudicandum est, aut illa moderatissime usum fuisse, aut potius corpore robusto, ac sano ita ualuisse, ut nullo pacto a tanti laboris uehementia laederetur. Erit itaq. omnib. hanc exercitationem inire cupientibus duo necessarium diligenter considerare, primum, an corporis robore polleant, inculcataq. sanitate fruantur: secus, ne grauissima pericula sustineant, iure dubitandum uidetur: secundum, numquid modestia quadam, & iucunditate, aut potius citra delectum ullum & casu quodam, ut plerumq. fit, uenationi operam nauet. Quicumq. enim suarum uirium, aeris, temporis, quantitatis, loci, & modi rationem aliquam

Seneca in  
traged.lib. 1. c. 1.  
epist. lib. 5.

aliquam habere uolunt, multa profecto eorum malorum uitare<sup>(1)</sup> possunt, quibus ceteri casu sese exercentes subiiciuntur: eo magis, quod uenatio illud praecipuum in se habet, quod nulla alia exercitatio in eum modum obtinuisse apparet, ut scilicet totum fere diem non raro sibi requirat. unde aut uenatores inter exercendum cibum capere, & a cibo magnos labores aggredi coguntur, quo ualeatudi- ni nihil perniciosius esse potest; aut tota die ieiunant, quod tamen si fortasse minus offendat, neq. tamen ipsum noxa penitus caret, quan- do praeter consuetudinem illud efficitur, necnon postea usq. adeo prae fame exsaturantur, ut uentriculum in cōcoquendo mirum in modum fatigent, sicq. & cruditates, & alia innumera mala subeant.

Artis Gymnasticae finis.

E



HIERONYMI MERCVRIALIS  
sex artis Gymnasticæ librorum clenchus,  
quorum primus liber continet.



E principijs Medicine

Caput primum.

De conseruatiua parti-  
bus, & quid tracta-  
dum cap. 2.

Quid sit gymnastica, et quotuplex. c. 3.

De gymnastica subiecto, & eius lau-  
dibus cap. 4.

Quo tempore, & quo pacto cæperit  
Gymnastica cap. 5.

De Gymnasticis antiquorum cap. 6.

De varijs hominum generibus, quæ in  
gymnasia conueniebant cap. 7.

De gymnasijs diuersis partibus. c. 8.

De palaestra, & alijs gymnasij parti-  
bus cap. 9.

De balneis gymnasijs, atque etiam  
de stadio cap. 10.

De accubitus in cena antiquorum, &  
semel duntaxat in die cenandi con-  
suetudinis origine cap. 11.

De auctoribus gymnasticæ, & gym-  
nasijs ministris cap. 12.

De trium gymnasticæ specierum disse-  
rentijs: bellica, legitima siue medica,  
& vitiosa seu athletica cap. 13.

De vitiosa gymnastica, siue Athleti-  
ca cap. 14.

De viuendi Athletarum ratione. ca. 15.

LIBER SECVNDVS.

Quid sit exercitatio, & quò dif-  
ferat à labore, & motu. cap. 1.

De gymnasticæ medica diuisione. cap. 2.

De saltatoria cap. 3.

De sphaeristica cap. 4.

De pile ludo secundum Latinos cap. 5.

De orchestica, siue tertia saltatoria par  
Gymnastica

te cap. 6.

De fine saltationis, & de loco cap. 7.

De luctatoria cap. 8.

De pugilatu, & Pancratio, & Cæsti-  
bus cap. 9.

De cursu cap. 10.

De saltu cap. 11.

De disco, & halteribus cap. 12.

De iaculatione. cap. 13.

LIBER TERTIVS.

DE agendis, & de ratione præsen-  
tis tractationis cap. 1.

De deambulatione cap. 2.

An erectum stare sit exercitatio ca. 3.

De pugnarum generibus cap. 4.

De nonnullis alijs exercitationum spe-  
ciebus cap. 5.

De spiritus cohibitione cap. 6.

De vociferatione, & alijs vocis exer-  
citationibus cap. 7.

De Cricilasia, Trocho, & Pilamal-  
leo cap. 8.

De equitatione cap. 9.

De curruli veltatione cap. 10.

De gestatione in lectica, & sella. ca. 11.

De agitatione per lectos pensiles, et per  
cunas facta, & de Scimpodio. ca. 12.

De navigatione, & piscatione. cap. 13.

De natatione cap. 14.

De venatione cap. 15.

LIBER QVARTVS.

DE ratione agendorum, & de exer-  
citationis vsu cap. 1.

Confutatio opinionis eorum, qui exer-  
citationem in sanis damnabant: &  
v

itare D  
agis,  
xerci  
liem  
bum  
udi-  
nerfi  
quan  
adeo  
min  
cant.

E

de exercendi necessitate, atque com-  
moditate cap. 2.  
Improbatio eorum qui omnes homines  
exerceri debere sentiebant cap. 3.  
Redarguuntur qui assuetos solum exer-  
ceri volebant cap. 4.  
De exercitationum differentiis cap. 5.  
De corporum morborum, & sanitatis  
generibus cap. 6.  
An corpora agra ullo pacto exerceri  
conueniat cap. 7.  
De corporibus valetudinariis, & seni-  
libus exercendis cap. 8.  
De corporibus sanis exercendis ca. 9.  
De locis in quibus exercitationes fieri  
debent cap. 10.  
De tempore exercitationibus apto  
cap. 11.  
Quanta fieri debet exercitatio cap. 12.  
De modo exercendi cap. 13.

#### LIBER QVINTVS.

**D**E ordine agendorum, & de non-  
nullis scitu dignis cap. 1.  
De singularum exercitationis differen-  
tiarum effectibus cap. 2.  
De saltatoria effectibus cap. 3.  
De ludorum pile effectibus cap. 4.  
De luctu commoditatibus, & incommo-  
ditatibus cap. 5.  
De pugilatus, Pancratij, & Cestuum  
facultatibus cap. 6.  
De cursus natura cap. 7.  
Quid præstet saltus cap. 8.

De halterum conditionibus ca. 9.  
De disci, atque iaculationis effectibus  
cap. 10.  
De deambulationum qualitatibus ca-  
put. 11.  
Iterum de deambulationum qualitati-  
bus cap. 12.

#### LIBER SEXTVS.

**Q**UOS erectum stare effectus pariat  
cap. 1.  
De pugnarum effectibus cap. 2.  
De quarundam aliarum exercitationum  
qualitatibus cap. 3.  
De spiritus cohibitionis facultatibus  
cap. 4.  
De vocis exercitationum facultatibus,  
& primo de vociferatione, & can-  
tu cap. 5.  
De lectionis, sermonis, risus, & fletus  
qualitatibus cap. 6.  
De Critici, si, Trochi, & Pilamallei  
qualitatibus cap. 7.  
De equitationis facultatibus cap. 8.  
De gestationum in vniuersum viribus  
cap. 9.  
De gestationum in vehiculo, lectica, at-  
que sella particularibus viribus  
cap. 10.  
De lecti pensilis, cumarum, ac nauis ge-  
stationum facultatibus ca. 11.  
De natationis, & piscationis effecti-  
bus cap. 12.  
De venationis conditionibus cap. 13.



## ERRATA SIC CORRIGITO.

- fo 14 linea 1 a fine labetesque lege le-  
betesque  
15 linea 19 sine Elidie lege in Elide.  
15 linea ult. equitendi lege acquirēdi.  
17 linea 4 exercitandam lege exci-  
tandam  
18 linea 6 itner, lege inter.  
18 linea 12 scribat lege scribit.  
19 linea 11 propiugeum lege propni-  
geum  
20 linea 4 a fine caldam lege calidā.  
24 linea 9 Foriceum lege Coriceū.  
26 linea 21 fabricabatur lege fricabā-  
tur.  
33 linea 26 Maccenetem lege Macce-  
natem.  
34 linea 5 olei lege olet.  
34 linea 11 a fine Inquies lege Inque.  
38 linea 24 Albero lege Abero.  
42 linea 11 decimum lege decimi  
44 linea 17 calda lege calida.  
51 19 litore lege litore.  
52 linea 12 saepro lege sepro.  
63 linea 11 a fine pili eripi lege pili-  
crepi.  
63 linea 5 a fine pedierepos lege pe-  
dicrepos.  
65 linea 15 a fine fornicator lege for-  
nicator.  
67 linea 7 militaris lege militari.  
73 15 a fine pericasse, lege per-  
sicasse.  
73 6 a fine fere lege fere.  
75 2 victu lege victum  
75 21 obtinuerint lege absti-  
nuerint.  
80 linea 14 contineantur, quod a nul-  
lo lege contineantur, verum  
quod a nullo  
83 linea 8 a fine sphaeristrica lege  
sphaenistica.  
84 linea 25 immiscebat haerebat, le-  
ge immiscebant haerebant.  
94 linea 2 e in lege & in  
108 linea 16 a fine Glaeus lege Glaucus
- 126 linea 4 a fine Arataeus lege Are-  
tacus.  
115 in margine Pliacorū lege Eliaiorū.  
136 linea 13 a fine exercitandam lege  
excitandam  
141 linea 9 incidentibus lege inci-  
dentibus.  
141 linea 10 sanguine lege sanguinem.  
149 18 excitati lege exercitati.  
154 9 per spirabilemque lege per-  
spirabileque.  
158 19 a fine rectores lege rhetores  
158 16 a fine litora, lege litura.  
169 linea 7 quarūlibet lege quorum-  
libet  
171 19 studerunt lege studuerūt.  
186 17 a fine qua, lege quae.  
187 linea 23 corpori lege corporis.  
224 linea 5 quodecunque exercitationes  
lege quodecunque post exerci-  
tationes  
230 F defecto lege defectu.  
231 linea 18 quo lege quem.  
212 21 remunitorum le. reūctores.  
218 18 viuendi lege videndi  
249 linea ultima sicque lege siq.  
255 22 Theophaustus lege Theo-  
phraustus.  
256 linea 2 satisfacere lege satiscere;  
255 linea 5 a fine salteribus lege Hal-  
teribus.  
261 linea 3 a fine nocere lege nocet.  
262 linea 7 a fine efficiūt lege efficiūt.  
279 linea 18 a fine Auenroar lege Auen-  
zoar  
288 linea prima patere lege petere  
290 linea 3 ouent lege fouent

Te monitum praeterea volumus candi-  
de Lector erratum esse in ichnographia se-  
cunda palaestrae oblongae, cum sculptor  
eam minime seruauerit in platanone, & se-  
cunda, ac tertia porticibus extra palastram  
longitudinem, quam ratio proportionis  
postulat, & quam ipsi descripsimus.

# INDEX LOCUPLETISSIMVS

## RERVM OMNIVM MEMORABILIVM,

### QVÆ IN HOC OPERE

#### continentur.

#### A



- Bies est materia currib<sup>9</sup>  
faciendis apta. 171. a  
Abrahā vt De<sup>9</sup> ab Alex.  
Se. colebatur 182. d  
Academia Platonis. 18. e  
Accubitus consuetudo  
vnde manatit 53. a. b  
Accubitus viroiu forma qualis fuerit. 53. c  
& deinceps  
Accumbentium numerus quis esset. 54. d  
Accumbentium imago 55  
Achilles suos milites disco exercebat, ne  
ocio torpescerent 111. c. 130. f  
Acidū ructātes vociferatione iuuant 181. c  
Adolescentes cur ad gymnasia accedebant.  
26. d  
Adorantes credi ex lege stabant 118. f  
Æger nullus ex aliquorum sententia est  
exercendus 205. c  
Ægroti priscis temporibus palām expone-  
bantur, & qua de causa 1. c  
Ægyptus, Homero autore, multas herbas,  
ac medicamenta habuit 1. b  
Aer est ex extrinsec<sup>9</sup> corpori accidētib<sup>9</sup>. 6. f  
Ætas in exercitatione est cōsiderāda. 111. f  
Agilitates errauit, risum dicens neq; cor-  
pori, neq; animo prodesse. 161. b. 188. d  
Agonistarcha quis fuerit 61. a  
Albati erant vna factio Romana 168. e  
Aldus Manuti<sup>9</sup> iuuenis eruditissim<sup>9</sup>. 178. d  
Alexander Seuerus Imperat. exercitationis  
causa aliquando piscabatur. 181. quos  
Deos colebat. 182. d. ad maiorū effigies  
sacra faciebat. ibidem  
Alexandri Seueri imp. exercitia post lectio-  
nes quę fuerint. 28. f. idem balnea viro-  
rum ac mulierum separauit 50. d  
Alexand. Seuerus Imp. serē semper frigida  
lauatione utebatur, raro calida 39. c  
Alexan. Seuerus Imp. noluit ingenuos cur-  
su exerceri 115. c  
Alexander Seuerus Imperat. nemora pub-  
thermis iunxit 114. f  
Alexander Seuerus Imp. qua victus ratio-  
ne, Lampridio authore, vteretur 225. a  
Alexander Macedonum Rex quid ante ci-  
bi sumptionem ageret 124. c  
Alexander propter cruris vulnus lectica in  
militari expeditione utebatur 298. f  
Alipilus in gymnasijs quis esset, & quid  
ageret 63. c  
Alipia quis nam esset 63. a  
Aloysius Moccenicus Frāciscei F laudat. 19. c  
Ambulationes quęnam secundum Aristo-  
tē sint faciliores 217. c  
Ambulationes tum ascēdēdo tum descēden-  
do factę qna de causa laudentur. 164. d  
Ambulatio sub Dio facta, ambulationi in  
porticu facta a Celfo prefertur 269. a  
Ambulatio subdialis multas habet spe-  
cies ibidem  
Ambulatio sub Sole, vel in vmbra facta ab  
authoribus diuersis diuersimode accipi-  
tur ibidem  
Ambulatio sub Sole minus laedit, quā  
statio, & qua de causa ex Aristot. senten-  
tia 266. f. 171. a. 171. c  
Ambulatio in vmbra facta, quānam sit  
bona ibidem  
Ambulatio per arbores rore suffusas facta  
lepram facile inducit, & cur 267. a  
Ambulatio epilepticis, & vertiginosis con-  
ueniens quę sit 267. b  
Ambulatio ante cibum fieri debet, & qua  
de causa ibidem  
Ambulatio post cenā qb<sup>9</sup> cōueniat. 267. c  
Ambulationis matutinae, & vespertinae ef-  
fectus qui sint ibidem  
Amycus Bibriciorum Rex cestu claruit, &  
fuit a Polluce interfectus 110. f  
Ammon apud Oui. cestu valuit 111. a  
Andreas Baulius vir multę doctrinę. 34. a  
Andreas Palladi<sup>9</sup> Architect<sup>9</sup> peritissim<sup>9</sup>. 19. c  
Angina laborātes luctam effugiant. 246. c  
Animus sine corporis auxilio nihil laude  
dignum efficere potest 13. a  
Anneus Gallio sanguinem expuens nau-  
gatione sanus factus est 179. b  
Antheus secundum Platonem fuit lucta-  
tionis artis auctor 105. a  
Antio-



- Antiochus medicus quo exercitio viretur 210. c. f  
 Antioch<sup>us</sup> medic<sup>us</sup> vehiculo gestabat. 297. b  
 Antiq<sup>ui</sup> bis in die an semel saturarent. 52. f  
 Antiquorū mos vincendi tpa in cēna. 57. a  
 Antiqui in stratis cœnabant 53. a  
 Antiqui omnes voluptates in contuiuis excogitarunt 58. e  
 Antiquorū studiū in cibis ac poribus delicatissimis cōquirendis magnū fuit 58. e  
 Antiquorū scripta quonam modo interierunt 164. c  
 Antiquorum maior pars mane vel nihil, vel exiguum quid sumebat 215. c  
 Antiquorum maior pars in vespere solum saturabatur 136. e  
 Antonius Pius Imp. balneum populo sine mercede constituit. 48. d  
 Apodyterium in palestra quid fuerit. 29. c  
 Apodyterium in balneo quid esset 40. f  
 Apollini cur Athenienses gymnasium consecrarent. 8. d  
 Apollo iaculationis & medicinæ Deus ab antiquis indicatus 130. f  
 Apollo iaculationi ab antiquis est præpositus, & quare 258. e  
 Apollonius vt Deus ab Alex. Seue. colebatur 182. d  
 Apoplectici Tral. sententia lectica vti possunt, & qua de causa 299  
 Aponaxis quid 85. c  
 Apostemata in pectore rupta habentes vociferatione iuuantur 281. c  
 Apricari quid faciat 140. d  
 Apuleius Celsus in Sicilia quendam a canerabido morsum curauit 4. e  
 Aquæ formido, Pompeio viuentē, primo se nobis manifestauit 4. e  
 Aquis medicatis etiam vrebantur in lauatione ad voluptatem 47. a  
 Aqua est ex extrinsecus corpori accidentibus 6. f  
 Aquæ omnes sponte nascentes calidæ sunt 303. c  
 Aristor. authore 303. c  
 Aquarium quid esset 43. a  
 Archigenes fuit Had. Imp. archiater. 292. f  
 Archimedes sepe figuras mathematicas in corpore vncto designabat 32. d  
 Aristotelis sententia de gymnastica & paedotribica 10. d  
 Aristore. sententia de arte gymnastica 13. a  
 Aristot. sententia de motu post cibū 221. a  
 Ars gymnastica, Gale. sententia, est maxima pars facultatis conseruatricis 27. b  
 Gymnastica.  
 Ars gymnastica qb<sup>us</sup> nā reb<sup>us</sup> perficiat<sup>ur</sup> ibide<sup>m</sup>  
 Ars gymnastica quomodo scientia a Galenō vocetur 10. d  
 Ars Gymnastica quid nā circa corpus humanum operetur 11. f  
 Ars gymnastica ad bonum corporis habitum acquirendū, ac sanitatē cōseruandā maxime pdest multorū testimonio 13. a  
 Ars gymnastica homini est naturalis 13. c  
 Ars gymnastica quo tpe inceperit 13. b. c. d  
 & quomodo ordinem ac regulas acceperit 15. c. 62. f.  
 Ars conseruatoria qualitate, quantitate, occasioneq<sup>ue</sup>, perficitur 7. a  
 Ars medica qua ratione coniecturalis efficitur & quasi incerta 216. f  
 Artis Gymnasticæ diffinitio. 10. f & 189. c  
 Artis Gymnasticæ finis 10. f  
 Artis gymnasticæ apud antiquos existimatio 11. a  
 Arthriticos deambulatio lenis, & remissia iuuat, & vehemens lædit 261. c  
 Arthriticos gestatione curabat Asclepiades 296. f  
 Arthriticos natatio frigida iuuat. & quā de causa 305. a  
 Æsculapies Epidaurius multum attemperat medicam illustrauit 1. c  
 Æsculapius sanis postpositis, solis morbo- sis, ac languentibus opem ferebat 1. c  
 Æsculapius iaculationis & medicinæ Deus ab antiquis iudicatus 130. f  
 Æsculapius venatione summopere delēctabatur 185. c  
 Æsculapius ab antiq<sup>uis</sup> iaculationi est præpositus, & quare 258. e  
 Asclepiades Prusienis orator, & medicus clarus 51. e  
 Asclepiades per inedia trium aut quatuor dierum multos affectus curabat 193. a  
 Asclepiades infirma corpora variis exercitationibus molestabat, vt hominū fauorem aucuparetur 205. b. 235. b  
 Asclepiades Prusienis lectis, & balneis pēsi lib<sup>er</sup> in agris curandis virebat. 176. f. 300. f  
 Asclepiadem Soranus reprehendit, q<sup>ui</sup> phreneticos catu curare profitebatur. 184. d  
 Asa in balneo quid esset 41. a  
 Asthmaticos cursu vestibus lanceis facto Theodorus Priscianus curabat. 253. a  
 Celsus Aureli. spiritu retento. 279. c & vociferatione. 281. c  
 Asclepiades gestatione 296. c  
 Athenarum quis locus fuerit. 18. f  
 V iij Athc.



Athenienses cur Apollini gymnasium cō-  
secrarunt 8.d  
Athenienses post Lacedæmonas gymna-  
sia inuenerunt 18.c  
Athenienses iuuenes quid agerent, vt in-  
trepidi ad vulnera fierent 144.c  
Athleticæ finis 11.b  
Athletarum remunerationes 11.c  
Athletæ in gymnasio se exercebant. 26.d  
Athletæ simplici nomine dicti q. sint. 67.b  
Athletæ quibus cibis uterentur 68.c  
Athletæ quo nomine à Plato. vocetur. 69.b  
Athletarū victus ratio, quæ esset 71.c  
Athletæ cur pallidi fiant post labores ex  
Aristo. sententia 74.c  
Athletæ à Venere prorsus abstinuerūt. 75.b  
Athletarum egritudines secundū Gal. 76.d  
Athletæ gymnastica saltationes habuit. 83.a  
Athletæ ambulationib⁹ nō utebant. 135.b  
Athletæ aduersus palū se exercebāt. 145.a  
Athletæ ex spiritus cohibitione nō parum  
auxilij capiebant 154.d  
Athletæ statim post exercitationem potū  
vitabant, & qua de causa 214.d  
Athletæ frequentissime utebantur pugil-  
latu, lucta, & Pancratio 248.d  
Athletæ ostentationis etiam gratia spiritum  
retinebant 154.f  
Atrophia laborantes vociferatione liberan-  
tur 281.c  
Atrophiam gestatione curabant Theodo-  
rus Priscianus, & Aretæus 296.d  
Attonitos aliquo stupore Ætius gestatio-  
ne curabat 298.c  
Author huius operis cur de gymnasijs feri-  
bere sibi proposuerit 7.a  
Auditus spiritui retento melior fit 279.b  
Aues in aere stare apparatus an aliquo mo-  
do moueantur 137.a.b  
Auerrois sententia de ijs qui exercitationem  
dimitunt 194.c  
Auerrois reprehenditur, qui censuit mor-  
bosa corpora quotidie ad sudoris ini-  
tium esse exercenda 209.c  
Aug. Imp. lege saneiuit, vt milites educe-  
rentur ambulatum in mense 185.c  
Aug. Imp. scimpodio qñq; utebatur. 177.c  
Augustus Imp. solle se exercebat, & qua  
de causa 242.f  
Aug. Imp. in fine deambulationis subul-  
tim currere videbat & qua de cā. 254.c  
Aug. Imp. corendice, femore, & crure sini-  
stro laborās ambulatione in harena ma-  
ximè profunda se exercebat, & quo. 264.f

Aug. Imp. post cœnam lectica lucubrato-  
ria utebatur 299.a  
Aurelianus Imperat. thermas hyemales in  
translyberina regione fecit 206.f  
Aurium dolorē patientes lucta ledit. 246.c  
Aurium dolore vexatos gestatione Gale-  
Tral. & Ætius curabant 297.c  
Axes currum ex vlmō, ilice, & fraxino  
fiunt. 171.a

## B

Balista quale instrumentū fuit. 130.c  
Balneum gymnasiarum 38.c  
Balneū loca p̄stituentia quēnā essent. 39.b  
Balneis in seruientia quē nam essent 39.b  
Balneorū situs fm Vitruuij sententiā. 43.b  
Balneorū aer extrinsec⁹ & intrinsec⁹. ibidē.  
Balnea multum calida Gal. tempore in de-  
suetudinem abierunt 44.c  
Balneorum magnitudo, mobilitas, immo-  
bilitas, figura ibidem  
Balnea non eundem finem habent. 46.c  
Balneis calidis, tepidis, & frigidis antiqui  
diuersa ratione utebantur 47.b  
Balneum res quadrataria cur vocetur. 47.c  
Balneorum hora quē fuerit 50.f  
Balnea semp ante solis occasum elaudēbā-  
tur, nec vnq; ante auroram aperiebātur  
ante Alex. Seueri Imp. tempora 50.f  
Balneis pensilibus Asclepiades in ægris cu-  
randis utebatur. 176. f.d. à Sergio Ora-  
ta sunt inuenta 177.a  
Baptisterium in balneo quid esset 39.c  
Bellerophon fuit egratōis inuētor. 167.c  
Bigis Plato animas assimilauit 171.c  
Bigæ in pub. sacris frequentissimè certaue-  
runt ibidem  
Blandi Fortiuiensis error de thermis 19.b  
Botulati i gymnasijs botulos vdebāt. 64.c  
Brachia, dum quis manibus vacuis eurrēt,  
quodammodo conuelli videntur. 155.b  
Brachia disceus corroborat 257.c  
Brotheas apud Oui. cestu valuit. 111.a  
Budæus fallitur 17.a  
Budæi error 145.b  
Budæus defensio a Cornario. 119.a

## C

Cachecticos natatio maritima iuuat.  
304.c  
Caius quidam cæcus, quomodo oraculo  
indicante, cæcitate fuerit liberatus. 2.f  
Calicrates armatus currēdo bis vicit. 116.c  
Callimachus statuarius cacirotecnus cur  
sit dictus 118.f  
Calidarium in balneo quid esset. 43.a  
Calor



## I N D E X

- Calor naturalis per exercitationem exoneratus multitudine excrementorum, fit robustior 191.f
- Calor debilis ex motu moderato excitatur, ex immoderato extinguitur 206.f
- Calor nimius exercitationes phibet 210.f
- Calor natiuus exercitatione est excitandus & qua de causa ibidem
- Calidi homines vel parū vel nihil exerceri debent, & qua de causa 214.c & 219.c
- Campus Martius Tyberi vicinus erat, & qua de causa 181.f
- Canes rabidi in Sicilia plurimi fiunt. 4.c
- Cātoribus spiritu retento peritonęum rum pitur 284.c
- Cātus exprimit rerum similitudines. 9.b.c
- Cantus a vociferatione differt 283.b
- Capita detecta, a sole multum lęduntur, & qua de causa 272.e
- Capite cooperto antiq sacris cabāt. 139.b
- Capite male affectos ex Antylli sententia multa deambulatio iuuat. 262.e. itē deambulatio facta calcibus incumbendo 263.a
- Capitis grauitate laborantes post motum leniter factum leuātur, post cursum magis laborant ex Casij medici sententia vnde fiat 251.b.c
- Capitis dolorem inueteratū Aretæus manuum gesticulatione curabat 240.d
- Capitis circunvoluciones vertigines pariunt. 242.d
- Capitis dolore lucta iugi & magistro adhibito facta Cęl. Aurelian<sup>us</sup> curabat. 245.a
- & tali dolore laborantes currere vestitos iubebat. 253.a. & deambulare. 261.a
- Capiti male affecto vociferatio obest 282.e
- Capitis dolore laborātes vehiculo per longam viam Cęl. Aureli. vehi debere iudi cāuit, & qua de causa 297.c
- Caput debile lædit saltatio 240.e
- Caput dolens haltere lædit 256.f
- Caput læditur ambulatione ex motu, & quiete facta, & quare 262.e
- Caput maiores nostri ferē nunquam tegebant 272.e
- Carcere detenti qua exercitatione possint vi 194.c
- Carnes exercitatorū casto iam coagulato: non exercitatorum verō casto nondum bene coagulato comparat Gale. 194.c
- Carnis multitudinē deambulatio aufert 261.a
- Carnis multitudo qua ratione a Cęlio Aureliano minuatur 277.a
- Carnis multitudinem gestatio Cęl. Aureliano authore, remouet 298.e
- Cassius iatrosophista Romę Cornel. Celsi arte medicinā summa cum laude exercuit 251.b
- Cachecticis vociferatio subuenit 281.c
- Celte post cęnam pugna vmbatili se exercebant 147.c
- Cęlum meridianum quale sit ex Vitru. sententia 219.a
- Cęnæ initio veteres arctius accumbebant satiari vtriusq. vnde dicitur vertebantur. 51.f
- Cęnaturi antiquitus ad dolores capitis ex cibo & potu, & ebrietatem arcendam lineis vinculis frontem & tempora vinciabant, & cur. 55.a
- Cęnę sũuerudo apud antiquos. 52.f. & ista Cęnæ hora cur vespertina sit data 59.a
- Centauri quinam sint dicti 167.c
- Cera digitis emolliēda arthriticis dat 128.c
- Cercio secundum Platonem fuit luctatoriæ artis auctor 105.a
- Certamina quomodo inceperint 14.d
- Cestiphori in gymnasio se exercebāt. 110.c
- Cestuum exercitatio 110.d 248.c
- Cęsar scripsit, non frustra fuisse antiquitus institutum, vt in bello committendo signa concinerent, & vniuersi milites clamorem excitarent 136.f
- Cęl. Augu. exercitationis causa aliquando castus. 111. piscabatur. 181.c. 305.c
- Charmis etiam hyeme aqua frigida lauare hortabatur agros 47.b
- Chiron venatione summo opere delectabatur 185.c
- Chorea saltationis nomen vnde sit ortum. 101.b.c
- CHRISTVS vt Deus ab Alex. Se. colebatur 182.d
- Cibi necessitas, vnde nam, pueniat. 192.d
- Cibi superfluitates necesse est, vt corpore effluant 192.c
- Cibi prauī non lædunt eos, qui multum exercent, & qua de causa. 193.b
- Cibis malisucci vrentes homines quomodo se habeant 199.c
- Cibi cōcoctio quomodo cognoscit. 223.b
- Cubistica est prima species saltationis. 82.d. 219.c
- Ciborum satietas vitari debet 192.f
- Ciborum in appetentia laborantes lectus pensilis iuuat. 301.a
- Cibos fastidientes vociferatione iuuantur 281.c



# I N D E X

Cibus post exercitationem nō statim debet  
assumi, & qua de causa 211. c  
Cinardi vnde dicti a veteribus 101. a  
Cyrus Persarum Rex corporis labores ma-  
gnopere aestimauit 8. d  
Cistius erat vehiculi species 108. e  
Claudius Cels. vehiculo vndique tecto pri-  
mus, & quando est vsus 172. f  
Claudius Impe. Harpocres liberto suo con-  
cessit, vt per vrbē lētica vehi posset. 174. f  
Claudius secundū Platonem quis sit. 13. a  
Clemens Alexandrinus Antonini, & Seue-  
ri Impe. tempore floruit 49. e  
Clemēs Alex. tpe Gal. Romę floruit. 105. b  
Clitomachus Cartaginiensis fuit nouae Aca-  
demiae seclator clarus 75. a  
Cēliacos manuum gesticulatione curabat  
Aretaeus 240. d. & vociferatione. 281. c  
& exercitatione inter myrtos, lauros, &  
thymum facta 195. f  
Coitu vsuri vespere non cenabant 52. f  
Coitus quosdā laxat, quosdā iuuat. 196. e  
Colicos Aetio autho. lēto alta iuuat. 185. b  
Colicos pilae lusu. Coel. Aureli. curabat.  
243. b. & cursu. 248. e. & deambulatione.  
261. a. & spiritu recto. 278. f. Asele-  
piades gestatione 296. f  
Com. Impe. filius in palæstra in aggritudi-  
nem incidit 19. a. 145. b  
Comod⁹ Impe. iaculatione excelluit 131. a. b  
Comitiales luctum vitare debent. 246. e  
Concamerata sudatio in palæstra vbi nam  
erat 20. f  
Concoctionem impedit exercitatio ex Era-  
strati sententia 191. b. c.  
Cōcoctio & a quiete, & ab exercitatione  
moderate facta multum iuuatur. 191. f  
Concoquentes difficulter vociferatione iu-  
uantur 281. c  
Conisteriū ī palæstra vbi nā erat. 10. f. 34. e  
Conseruatiua medicina pars ā qbusdā sola  
digna videt, vt noīe medicinae noīet. 5. c  
Conseruatiua medicina pars ā quibusdam  
in tres partes est diuisa. 6. c  
Conseruatiuam constituentia quatuor no-  
minibus ā medicis cōprehenduntur. 6. f  
Constantini Impe. tempore accipitres edo-  
ceri ceperunt 188. e  
Consuetudo magna ex parte conuenit na-  
turae exercitati corporis 198. e. f  
Cōsuetudine pmutates valde lēdunt. ibid.  
Consuetudo mala quomodo ex Hip. sen-  
tentia sit mutanda 200. d  
Cōsuetudo exercitij quantū proficit. 211. a

Cōsuetudo in oībus est cōseruanda. 211. a  
Consuetudo in exercitatione consideran-  
da est ibidem  
Cōtinui solutio quib⁹ rebus accidat. 208. e  
Continui solutioni nullum motus genus  
conuenit, & qua de causa ibidem  
Continui solutioni membris ignobilibus  
contingenti modo quodam exercitatio  
mediocris conuenit ibidem  
Cōualecētes vociferatione iuuantur. 281. c  
Conuulsionib⁹ capiuntur, qui cursu cōcita-  
to vrantur, & quomodo hoc fiat. 251. e  
Cornati lapsus. 118. f  
Cōuiuis olim frigida, & calida a puero da-  
batur. 54. e. Cornibus boum prisca po-  
tabant 55. b  
Cor. Cēl. iubet, vt in antiquo laterum do-  
lore victu athletico vtamur 76. e  
Corpus humanum quo pacto ā diuersis di-  
sciplinis consideretur 11. e  
Corpus humanū quomodo est artis Gym-  
nasticę subiectum ibidem  
Corpuscula ā nōtis corporibus continue  
effluunt 191. d  
Corporis habitus ab exercitatione cōse-  
quatur 192. e  
Corporis virtutes per exercitationem for-  
tiores fiunt & expeditiores 191. f  
Corporis membra per exercitatioē firmi-  
tatem & robur acquirunt. ibid. 194. d  
Corporis habitus ab ocio destruitur. 192. e  
157. c  
Corporum tria genera ā medicis conside-  
rantur, & quae 204. d  
Corpora agra an aliquo pacto debeāt exer-  
ceri 105. b  
Corpora sicca motibus leuibus & modera-  
tis vti possunt 206. f  
Corporib⁹ calidis & siccis nullē immoderate  
exercitationes pueniūt. 206. f. 215. b. 219. c  
Corporibus frigidis & siccis exercitationes  
remissae conueniunt. ibid. 115. c. 230. d  
Corpora, quorū vnū mēbru ītēperiem pa-  
titur, quomodo sunt exercenda. 107. a  
Corp⁹ nullū quauis ītēperie laborās debet  
vehementi exercitatione exerceri. 107. b  
Corpora ob malam formationē morbosa,  
quomodo sunt exercenda ibidem  
Corpora in numero morbosa exercitati-  
onibus vti possunt 208. d  
Corpora egritudine in situ laborantia nul-  
lo exercitationis genere vti debent, &  
qua de causa ibidem  
Corpora valetudinaria qnā sub se fm hū-  
ius



- fus auctoris sententiā pnt cōtinere. 209. a  
 Corpora senum cur multa excrementa ge-  
 nerent 210. d  
 Corpora senum quibus exercitationibus  
 vti debeant 210. e  
 Corporum sanorum differētiās multas an-  
 tiqui medici constituerunt 211. c  
 Corpus perfectā sanitate prēditum potius  
 mente considerari potest, quā se ipsa  
 inueniri. 212. d  
 Corpora multa temperata in sua regione  
 inueniri dixit Gal. ibidem  
 Corpora communiter sana dicta excremen-  
 ta quotidie generant, & ob id exercita-  
 tionibus indigent ibidem  
 Corpora frigida, vehementer & multum  
 exerceri debent 214. f  
 Corpora humida excrementis abundant,  
 & ob hoc multa exercitatione indigent,  
 ibidem 229. c  
 Corpora humida à labore suffocari, hęc  
 Aristot. sententiā quomodo sit intelli-  
 genda conciliator exponit ibidem  
 Corpora in æstate potius, quā in hyeme  
 sunt exercenda ex Aristot. sententiā 210. f  
 Corpora quibus temporibus sint exercen-  
 da, & locis 221. e  
 Corpora calida & humida moderatis exer-  
 citationibus indigent ibidem. & 229. e  
 Corpora frigida & humida multis & ve-  
 hementibus exercitationibus indigent,  
 ibidem, & 230. d  
 Corpora ab ijsdē, quādoq; lēduntur, qñq;  
 iuuantur, prout illis applicantur. 235. a  
 Corporis carnositas multis exercitationi-  
 bus remouetur 238. e  
 Corpora indurata minus à sole calefiunt fm  
 Aristot. sententiā, & qua de causa. 272. e  
 Corpora luxata tum hominum tum qua-  
 drupedum natādo in artus facillime re-  
 stituuntur 304. f  
 Coriceum in palēstra vbi nam erat. 10. f.  
 & quid esset. 29. c. 87. b  
 Corycus quid esset ex Ancilli sententiā.  
 86. e. 101. c. 242. d  
 Cornarius corycum malē follem interpre-  
 ratus est in Hip. conuersione 33. c  
 Cornarius malē arguit Budæū. 118. & 119.  
 Coxas debiles saltatio confirmat 240. e  
 Coxis ex Hip. sententiā equitatio est ini-  
 mica 293. a  
 Craneum gymnasiū apud Corinthios. 18. f  
 Crassi quando cibum debet sumere. 223. c  
 Crateri medici seruus horribili quodā mor-  
 bi genere captus fuit, quo carnes ab os-  
 sibus cadebant 5. a  
 Cratin<sup>9</sup> poeta cur saltator sit vocat<sup>9</sup>. 101. b  
 Crepaturas patietes saltū dēt vitat. 255. a  
 & discū. 258. e. & spiritū retentū. 280. d  
 quomodo fiant. 284. e. f  
 Criptoporticis antiqui ad deambulādum  
 utebantur, & qua de causa 265. a  
 Crisilas formā ex Oribasio, quā nata fue-  
 rit 162. d. eius vtilitas 209. b  
 Crito medicus Romæ sub Traiano flo-  
 ruit 245. e  
 Crudospilæ lusus lēdit 243. b  
 Crura infirma saltatio corroborat 240. e  
 Crurum vlcera haltere Gal. curabat. 256. e  
 Crustularij gymnasijs crustavēdebāt. 64. e  
 Canis quomodo in ægris curādis antiqui  
 medici vterentur 178. e. 301. b  
 Cura medicinæ pars ob necessitatem  
 prius est inuenta, & à quibusdam impo-  
 sita quædam dicitur 5. b. c  
 Cura sanum corpus conseruant 6. f  
 Currendi facultas à natura data est anima-  
 libus 155. a  
 Cursus certamen Elei instituerunt 115. c  
 Currens ab ambulante quō differat 251. a  
 Currentes hyeme magis rigent stantibus,  
 & qua de causa 210. f  
 Currentium spiritus anhelat 252. d  
 Currib<sup>9</sup> faciēdis materia apta est abies. 171. a  
 Curribus manu ductis febricitantes, vt in-  
 quit Herodotus, utebantur & quantum  
 spaciū perficerent 172. e  
 Curribus oīs generis sani utebant<sup>9</sup>. ibidē. f  
 Curribus testis principes utebantur potius,  
 quā apertis antiquitus ibidem  
 Cuiru testō Plinius iunior propter oculo-  
 rum infirmitatem utebatur ibidem  
 Curtus multa apud antiquos erāt genera,  
 & quæ & quomodo similia, & dissimilia  
 erant. 173. a  
 Currulis vestatio ab Erichthonio est in-  
 uenta 171. a  
 Currulis vestatio apud mulieres Romanas  
 in maximo honore habebatur 171. b  
 Currulem vestationē Romani mulieribus  
 abstulerūt, ob nimium luxū, postea illis  
 restituerunt, & qua de causa ibidem  
 Currulis vestatio apud gymnasticos asti-  
 mata erat 171. c  
 Currus duarum rotarum antiquitus erat  
 in vsu 171. a  
 Currus quatuor rotarum Phryges inuene-  
 runt ibidem  
 Currus

Currus sex rotarū Scythę inuenerūt. ibidē.  
 Currus forma est varia 257. dem.  
 Curruū certamē in ludos olympios quan-  
 do sit inuectum 171. c  
 Cursor qui sit ex Aristotelis sententia. 70. d  
 Cursus Gal. sententia nō parū cōfert ad sani-  
 tatē, & bonum habitum. 116. e. 249. b  
 Cursus quis motus sit, 201. c. eius utilitas  
 & damna 249. c. & infra.  
 Cursus tres sunt species ex Antylli senten-  
 tia 116. f  
 Cursus apud veteres Græcos quid sit 217. b  
 Cursus omnis febrientibus nocet 249. c  
 Cursum pro vertiginosis curandis atq; epi-  
 lepticis Aretæus laudauit 250. d  
 Cursus circularis effectus qui sint & omni-  
 no repudiari debet ibidem  
 Cursus eos, qui fungos comederunt, & qui  
 à scorpionibus iccū sunt, iuuat 250. f  
 Cursus quō renes lædat, & iuuat. ibidem  
 Cursu non in puluere facto faucium inte-  
 riorum exulceratio curatur. ibidem  
 Cursus pedes & crura iuuat ibidem  
 Cursus qua de causa ex Aristo. sententia  
 caput lædat 250. d  
 Cursus à quibus vitari debet 252. d  
 Cursus in posteriora factus quęnam auxi-  
 lia ex Antylli sententia corporis parti-  
 bus præstet 252. e  
 Cursus per accliuia, & decliuia differen-  
 tiæ 252. f  
 Cursus corpore nudo factus quid effi-  
 ciat. 253. a  
 Cursus quo tpe magis sit faciendus. 253. b  
 D  
 Dares apud Vergi. cestu valuit. 111. a  
 Deambulationis utilitas. 133. c. 259.  
 per totum caput.  
 Deambulationib⁹ loci apti qui sint. 263. b  
 Deambulatione multas habuit species. 133. c  
 & infra. 259. c  
 Deambulatione quādo vti debemus 160. d  
 Deambulationis effectus qui sint. ibidem  
 Deambulatio mediocris est magis in vsu  
 & quæ sit ibidem  
 Deambulatione pro infania, & asthma  
 curandis Celsi, Aureli. vtebatur. 260. f  
 Deambulatione pro ictericis curandis Ar-  
 chigenes vtebatur ibidem  
 Deambulatio pauca quibusnam conue-  
 niat 262. d  
 Deambulatio extremis digitis facta lippie-  
 tibus confert 263. a  
 Deambulationum differentia à loco sum-

ptæ quę sint 263. b. & earum utilitates,  
 & nocumenta, ibidē & infra.  
 Deambulatio tarda quibus cōueniat. 261. a  
 Deambulatio quęnam sit, qua Hip. Auic.  
 & Haly post cenam vtuntur 261. b  
 Deambulatio febres auget. ibid.  
 Deambulatio minorē fatigationē in spiran-  
 di difficultate, q̄ pedib⁹ stare affert. ibid.  
 Deambulatio vehemēs corporis tremorem  
 expellit. status discutit. ibid.  
 Deambulatio salubrior quæ sit ex Acume-  
 ni medici sententia 217. a. & 264. c  
 Demetrius Hermopolita, & eius laus. 60. e  
 Demosthenes prope maris litus vocifera-  
 batur. 158. e. & ascendendo orationes  
 recitabat, & qua de causa. 263. e  
 Diaulus cursus qui sit 116. e  
 Diecystinda 152. f  
 Diocles est damnandus, qui multos agro-  
 tos deambulationibus post cibum exer-  
 cebat 223. a. 268. d  
 Diocles reprehenditur, qui epilepsiam spi-  
 ritu retento curari dixit 280. d  
 Dionysio syracusano cibis appositis non  
 delectanti quid coquus responderit.  
 187. c. 307. b  
 Dioreus aduersarium vinctum & sine pul-  
 uere superauit 33. b  
 Dioxippus aduersarium vinctū, & sine pul-  
 uere superauit ibidem  
 Discus quot significat, & quæ 123. a  
 Disci exercitatio fuit antiqua. 121. b. eius  
 utilitas 257. b  
 Disci figura qualis fuerit 123. c  
 Discus robustis corporibus conuenit. 212. f  
 Disci exercitatio loco purgationis, & phle-  
 botomiæ, si quid impediatur, vti possumus  
 ex Gale. auctoritate 257. c  
 Discoboli 122  
 Discus à iaculatione tum in iuuando tum  
 in lædendo parum differt ibidem  
 Discus ab haltère differt 258. d  
 Dolentibus varius sermo subuenit. 281. b. e  
 Dolichus cursus quis sit 116. e  
 Domitianus Imper. iaculatione excelluit.  
 131. b  
 Domitianus Imp. locum pro vocis exerci-  
 tatione instituit 158. e  
 Dorsum discus corroborat 257. c  
 Dorsum debile habentes erecti stare nō de-  
 bent. & qua de causa 269. b  
 Draculi circa crura & brachia multis cir-  
 ca mare rubrum apparuerunt, & quid  
 facerent 4. f  
 Dropax



- Dropax quid sit 213.c  
 Dubitationes duz circa exercitationes or-  
 tz soluuntur 202.f  
 Duellum à quo sit inuentum, & cui pugne  
 antiquorum generi respondeat 275.a  
 E  
 Laetheium in palæstra vbi nam ef-  
 fer 11.d.10.f  
 Elleborū qui sumpterunt gestatione in le-  
 dica facta iuuantur. 299. a. & in lectis  
 pensilibus 301.a  
 Elephantiasis Ægypto familiaris quo tem-  
 pore Italis innotuit 4.c  
 Elephanticos vsu coryci Aretæus curabat.  
 242.c. & vociferatione. 281.c. Celsus  
 deambulatione. 261.c. Asclepiades ge-  
 statione 296.f  
 Elephāticos natatio maritima iuuat. 304.d  
 Entellus apud Vergi. cestu valuit 111.a  
 Ephebus Athenis serpentem pūillum, &  
 statim ambulante cū semine emisit. 5.a  
 Ephebum in palæstra vbi nā erat, & quan-  
 tum 20.f.24.c  
 Epilepsia insolatione moderata secundum  
 methodicos curatur 271.c  
 Epilepsia gladiatoris iugulati sāguine epo-  
 to secundum quosdam curatur 275.b  
 Epilepsia spiritu retento Cēl. Aurel. autho-  
 renon curatur 280.d  
 Epilepsia quo pacto vociferatione cure-  
 tur 282.c  
 Epilepsie vehiculo per longam viam vehi  
 nō conducit Cēl. Aurel. authore. 297.c  
 Epilepticos gestatione Gal. Tral. & Æt. cu-  
 rabant ibidem  
 Epileptic. cutis vehemens ex Theod. Priscia  
 ni sūta liberat. 250.c. & lōga & recta am-  
 bulatio ex Cēl. & cel. authoritate. 262.c  
 Epilept. Aretæus curabat manuū gesticula-  
 tione. 240.d. lēdit deambulatio. 261.a.c  
 Epileptici Antyllo authore natatio om-  
 nis obest 304.c  
 Episcyrus lusus quis 85  
 Equitatio an sit exercitatio. 79.a. est mor-  
 mixtus secundum Gale. 170.f. 292.d  
 Equitatio qd efficiat & eius inuētor. 167.c  
 semper in honore est habita ibi. & 170.d  
 eius vtilitates & damna 292.c.f  
 Equitatio succussante equo facta quid ef-  
 ficiat 293.b  
 Equitatio per asturcones equos facta quid  
 efficiat ibidem  
 Equitationis per gradarios equos facta ef-  
 fectus 293.c  
 Equitantes cur aliquando lachrymas emit-  
 tant 294.d  
 Equitatio an sit gestatio ibid.  
 Erasistrat<sup>us</sup> missionē sanguinis ē medicina  
 auferēdā, atq; etiam oēm exercitationē  
 inutilem ad sanitatem iudicauit 191.b  
 Erasistrat<sup>us</sup> rōnes, quatuor quib<sup>us</sup> exercitatio  
 nem inutile esse ad sanitatē dixit. ibid.  
 Erasistratus per inediā trium aut quatuor  
 dierum multos affectus curabat. 193.c  
 Erasistratus est damnandus, qui multos  
 agrotos deambulationibus post cibum  
 exercebat 223.a  
 Erasistrati rōnes soluuntur. ibid. & infra.c  
 Erasistratus malē à Cēlio repēhēditur, qui  
 paralyticos deambulatōe in locis hare-  
 nolis facta exercendos iudicabat. 264.f  
 Erasmi error 154.f  
 Erectum stare an sit exercitatio. 136.f. vti-  
 litas & nocumenta 169  
 Erecti stantes quodāmodo mouētur. 137.c  
 Erectum stare ante cibi sumptionem quo-  
 modo iuuat. 140.c. 169.c  
 Erectum stare multas habet differentias,  
 & vnde capiantur 169.c  
 Erectum stare post cibos sumptos quid  
 faciat 139.c. 107.c  
 Erichthonius currulem vestationem inue-  
 nit 171.a  
 Erysimachus medicus ad singultum curan-  
 dū spiritus cohibitione vtebatur. 153.c  
 Esculeta tum cibi tum remedij causa aggro-  
 tis exhibentur 6.f  
 Euphorbus Iubē regis medicus, & Anto-  
 nius Musa fratres vsum aquæ frigidæ  
 post balnea calida monstrarunt. 47.b  
 Eupipidis sententia de athletis 71.b.c  
 Excrementa diuersis modis ē corporibus  
 auferuntur. 190.f. & infra  
 Excrementa in corporibus detenta mul-  
 tas morborum species generant. 192.c.  
 196.d. 212.d. 114.d.  
 Excrementa ante exercitationem ē corpo-  
 re expelli debent 223.a  
 Exercitationes corpus cōseruant sanū. 6.f  
 Exercitationes quomodo corpori sano vti-  
 litatem, Gale. & Auic. sententia, præ-  
 stent 7.c  
 Exercitati cur à frigida lotionē aut potio-  
 ne lēdantur 223.c  
 Exercitationis diffinitio fm Gal. 77.b. fm  
 Auic. 78. a. fm Auer. & hūc authorē. f.  
 Exercitationis diuisio fm Platonem. 80.d.f  
 Exercitatio utilissima quæ sit ex Gal. sen-  
 tentia



# INDEX

- tentia 185.b  
 Exercitationis dñæ vnde sumantur. 189.c  
 Exercitationes oppòrtune factę multorum  
 errores corrigere possunt. 18.c. & multa  
 bona præstare. 194.d. 197.a  
 Exercitationis opiniones tres apud anti-  
 quos fuerunt, & quæ 191.a  
 Exercitationem omnem Erasistratus ad sa-  
 nitatem inutilem iudicauit 191.b  
 Exercitatio concoctionem impedit ex Era-  
 strati sententia ibidem  
 Exercitatio natium calorem, & humidũ  
 lædit, Erasistrati sententia, & per conse-  
 quens sanitatem consumit ibidem  
 Exercitationis necessitas, & vtilitas. 191.d.e  
 Exercitatio corporis habitũ cõseruat. 191.c  
 Exercitatio laborẽ coniunctũ habet. 191.b  
 Exercitatio calorem naturalẽ auget, vnde  
 fit, vt ipse mediocritatẽ transeat. 194.d  
 Exercitatio supfluos humores psumit. ibi.  
 Exercitatio cunctis hominibus indifferen-  
 ter cõuenit secundum quosdam. 195.b  
 Exercitationibus homines naturaliter in-  
 clinantur ibid. & 196.f  
 Exercitatio sanitatem præstat ibidem  
 Exercitatio excrementa expellit e corpo-  
 re ibidem  
 Exercitatio cunctis ante cibi sumptionem  
 conuenit 195.c. 190.c  
 Exercitatio quosdam lædit, quosdam iu-  
 uat. 196.f  
 Exercitatio assuetis conuenit, non autem  
 inassuetis secundum quosdam 198.d  
 Exercitationum tres sunt primæ differen-  
 tiæ 200.c. 136.f  
 Exercitatio præparatoria secundum Gale,  
 quæ sit ibidem  
 Exercitatione præparatoria quado, & quo-  
 modo vti debemus 200.f  
 Exercitatio curatiua quæ sit, & quando ea  
 vti debemus ibidem. & 237.b  
 Exercitatio simplex quæ sit, & eius spe-  
 cies 201.a. 237.b  
 Exercitatio eorum, qui vitam temperatam  
 degunt, quanta esse debeat ibidem  
 Exercitatio pprie dicta spẽs habet. 201.f  
 Exercitationes possunt morbos in quanti-  
 tate auferre 207.c  
 Exercitatio secundum Hip. per additio-  
 nem fieri debet 209.c  
 Exercitatio bonum habitum inducit, & sa-  
 nitatem cõseruat 211.c  
 Exercitatio nulla debet esse aut violenta,  
 aut immodica 211.c  
 Exercitatio, à qb' vitari deant. 211.c. & infra  
 Exercitatio omnis in loco salubri fieri de-  
 bet 219.b  
 Exercentes se sub sole magis incalescunt  
 quiescentes, quàm qui moventur, &  
 qua de causa ibidem  
 Excrementa in hyeme cur pauca generen-  
 tur 221.b  
 Exercitatio ex medicorum sententia sem-  
 per ante cibum à sanis fieri debet. 221.d  
 226.d. 267.c  
 Exercitatio ante cibum duplicem vtilita-  
 tem affert 222.f  
 Exercitandi tria debent obseruare 223.f  
 Exercitationis factę post cibum nocumẽte  
 quæ sunt 221.f. 168.d  
 Exercitatio non debet fieri vbi stomachus  
 est valde vacuus, & qua de causa. 223.b  
 Exercitatio statim post exertationem nul-  
 lum cibum aut potum debent sumere  
 & qua de causa 223.c. & infra  
 Exercitationis terminus duplex est 227.b  
 Exercitatio duo requirit, membrorum ro-  
 bur, & caloris augmentum 227.c  
 Exercitationes cõsuetæ in senectute con-  
 gruunt 228.d  
 Exercitatione lassitudo semper est vitan-  
 da 228.e  
 Exercitationis termin' est famis sensus. ibid.  
 Exercitationis excessum laudat Aristot. ma-  
 gis, quam defectũ in cibo ecõtra. 230.f  
 Exercitatio Socratis senis quanta esset. ibid.  
 Exercitatio virorũ quanta esse debet. ibid.  
 Exercitatio puerorũ quanta esse debet. ibid.  
 Exercitatio fortium hominum quanta esse  
 debeat, & debiliũ ibidem  
 Exercitatio senum minor esse debet quàm,  
 cum iuuenes essent ibidem  
 Exercitatio hyeme facta circa sudorem fie-  
 ri debet 229.a  
 Exercitatio vere facta vsq; ad sudorem fie-  
 ri debet ibidem  
 Exercitatio Autumn'o facta minor esse de-  
 bet ea, quæ æstate fit ibidem  
 Exercitatio inassuetorum quæ, & quanta  
 esset debet 230.e  
 Exercitatio immodica oĩbus nocet. 230.c  
 Exercitationis immodicæ signa. ibidem  
 Exercitationem iuuenes quando debeant  
 incipere 231.c  
 Exercitationi peragendæ qui modus est  
 adhibendus ibidem  
 Exercitationem viri quando debeant inci-  
 pere ibidem  
 Exerci-



- Exercitationem antequam inciperent antiqui quid nam facerent *ibid.*  
 Exercitationem statim post cibum nemo debet incipere *232.f*  
 Exercitatio prius remissa ac debilitate incipi debet, deinde paulatim augeri. *231.a*  
 Exercitationis particularis cognitio, sine vniuersali cognitione, nullam afferit utilitatem, & contra *234.c*  
 Exercitatio statim post exercitacionem vestes madefactas debent deponere, & in loco tepido & temperato *233.b*  
 Exercitationem antequam quis incipiat, quid nam facere debeat *233.a*  
 Exercitatio non statim post exercitacionem debent quiescere, nec cibum aut potum sumere *233.b.c*  
 Exercitationis modus & ordo totus quis nam sit *ibid.*  
 Exercitatio incontinentium quæ nam esse debeat *229.b*  
 Exercitationis mos apud antiquos diversus fuit ab eo, qui nunc est in usu. *238.d*  
 Exercitatione præparatoria multi post coitum meridianum qua decem videntur. *217.a*  
 Exercitatio cum pulvere quod operetur. *218.a*  
 Exercitatio cum oleo facta quod efficiat. *236.c*  
 Exercitationes multarum oculorum acumini obfunt. *238.c*  
 Exercitatio magna, vehemens, remissa & alia à quantitate sumptæ, quid in nostro corpore agant. *238.c.f*  
 Exercitatio fieri non debet nisi post cibi coctionem *241.b*  
 Exercitationes quæ non quibus temporibus ex Hip. sententia fieri debeant. *246.f. & 247.a*  
 Exercitatio capite inclinato facta quos ledat *290.c*  
 Exilicio saltus species cursui assimilatur, & eius effectus *254.c*
- F**
- Fabularum recitatores vocis exercitationi operam dabant *157.a*  
 Factionum studiosi homines equorum suarum factionis stercore odorabant, & qua de causa *168.c*  
 Factiones Romanæ quatuor erant, & quæ ibid. Vnde sint ortæ. *169.a*  
 Febre acuta laborantes ab omni motu sunt remouendi ex Gal. sententia. *206.d*  
 Febres sæpe contingunt, quia consuetæ exercitationes dimittuntur *212.f*  
 Feroctium quid esset *175.a*  
 Flavius Vespasianus dicebat, Imperatorem statem mori debere *139.c*  
 Fletus nocumenta *288.f*  
 Fluxionem in dentes, gingiuas, columellam, aut in totum caput patientes luctu debent omnino vitare *246.c*  
 Fœtus humanus in utero matris paucioribus ligamentis detinetur, quam fœtus irrationalis, & qua de causa *254.d*  
 Follis pila quæ non esset *88.f. utilitas. 242.f*  
 Fornacatores in gymnasijs quod agerent. *64.d*  
 Fossio est exercitatio & opus *202.f*  
 Fossiles qua de causa à victu inordinato, & prauo non lædantur. *229.b*  
 Frigida lauatio in palæstra ubi namerat. *20.f. 39.c*  
 Frigida lauatio cur videretur post calidam *44*  
 Frigidarium in palæstra ubi namerat. *20.f. 39.c*  
 Frigidum quodcumque statim post exercitacionem sumptum, iecur, ventrem & alias partes lædit *233.c*  
 Frigus nimium quod in nostra corpora agat. *220.c*  
 Funambuli *148*  
 Funde inuentores Phryges fuerunt. *229.a*  
 Fuchij error *87.a*
- G**
- Gal. anno ætatis suæ 30. luxationem summi humeri in palæstra passus est *26.c*  
 Gal. tpe in palæstra pueri exercebant. *29.a*  
 Gal. tempore omnes homines quotidie lauabantur *30.c*  
 Gal. paulo post Senecam & Plutarchum floruit. *44.d*  
 Gal. gladiatorum medicus à Pon. suæ ciuitatis fuit electus *142.f*  
 Gal. ut se exerceret, ligna frangebat, & hordeum in pila tundeat *203.b*  
 Gale. obesum corpus veloci cursu curauit *211.a*  
 Gal. patria temperata fuit *216.c*  
 Gal. iudicat radios solis magnas capitibus humanis noxas afferre *266.c*  
 Gallica lues nostris temporibus apparuit, prius ignota *5.a*  
 Galli venatores helleboro sagittas inficiunt *188.d*  
 Genibus infirmis deambulatio per accliuem facta nocet. & qua re ex Aristot. sententia *263.c*  
 Genitalia membra flatibus oppressa luctu sanat *245.a*  
 Germanicus Tyberij Imp. nepos qua causa equitatione vteretur. *170.c. 191.f*  
 Germa.

# I N D E X

Germanicus equitationis beneficio à crutū  
tenuitate fuit liberatus 208 d  
Gestationis multę sunt species 295. b  
Gestatio est debilis exercitatio, quibus con  
ueniat, & aduersetur ibidem. c  
Gestatione in quibus morbis curandis A  
sclepiades vteretur 295. c & infra  
Gestatio in mari perturbato omnino est  
fugienda ibidem  
Gestatio in mari tranquillo facta quid effi  
ciat ibidem  
Gestatio sine additione accepta quomodo  
ab authoribus capiatur 297. a  
Gestatio vehiculo facta quibus conueniat,  
& quibus non conueniat ibidem  
Gestatione in quibus morbis curandis Gal.  
vteretur 297. c & infra  
Gestatio morbis diuturnis prodest ibid.  
Gestatione festi, & lectica facta egri vi pos  
sunt morbo iam inclinante 300. c  
Gestationis in alto mari factę effectus.  
302. f  
Gymnasia nullus antiquorum scriptorū  
sufficenter tractauit 7 a  
Gymnasia quę nam fuerint 17. b  
Gymnasia quare, & à quibus primū sunt  
inuenta ibidem e  
Gymnasia diebus festiuis magis frequenta  
ta erant, & quare 27. a  
Gymnasiū cur antiqui Tiberi propinquū  
effecerint 46. f  
Gymnastica quid sit, & quod duplex sit 8. e  
202. c  
Gymnastica ad medicum pertinet 8 f  
Gymnastica ad sanitatem multa bona, &  
commoda affert ibidem  
Gymnastica quō à Pędōtribica differat 7. b  
Gymnastica vnde sit dicta 26. d  
Gymnastica ars apud gręcos solum in vsu  
fuit, & quo tempore ad Romanos acces  
sit 26. e f  
Gymnastica proprios habuit authores,  
quorum opera fuit illustrata 59. c  
Gymnastarchus quid nam esset 60. d  
Gymnasticę artis effectus 66. d e  
Gymnasticę bellicę finis 66. e  
Gymnastica vitiosa quę sit 16. e 66. d a  
Galeno vituperata 69. b  
Gymnastica medica saltationes non re  
spuit 83. b  
Gymnastica duo sunt genera, & quę 82. d  
170. f  
Gymnasticam & medicinā contrarias esse  
cur dixerit Hipp. 8 f

Gymnastica principaliter circa sanitatis cō  
suetudinem, consequenter verō circa sa  
nitatis curationem versatur 215. c  
Gymnastes qui nā esset & eius onus. 61. b.  
Gladiatores apud Romanos qui essent, &  
eorum absurdi mores 141. e f  
Gladiatores diuersi ab athletis. 70. f  
Gladiatores vsq; ad mortem intrepide pu  
gnabant 143. a  
Gladiatores hordearij vocabantur, & qua  
re ibidem  
Gladiatores sanguinem ex vulneribus ad  
uersarij bibeant & quare. ibid. 175. b e  
Gladiatores post pugnam cinerem pro me  
della portabant ibid.  
Gladiatores si detestatio ex D. Cypriano ibi.  
Gladiatorum certamina homines cum vo  
luptate intuebantur ibid. c  
Gladiatores cuius ordinis ex hominibus  
fuerint ibidem e  
Gladiatores Lentulus alebat Capuę ib. d.  
Gladiator eximius fuit Com. Imp. 144. d  
Gladiatorum munus exercebant Impera  
tores ad bellum profecturi ibidem  
Glacus carystius pugillator excellentissi  
mus 108. e 144. f  
Graeciles quiete vti debent 111. b  
Gulielmus Choulus de antiquorum exet  
citationibus scripsit 29. a  
Gulielmus Chonijs errauit existimans di  
scum esse pilam rotundā in medio per  
foratam 126. d. 145. b  
Gordianus Iunior Imp. Thermas cęstinas  
fecit 216. f

## H

Habitus corporis in exercitationem  
considerandus 213. a  
Hadrianus Imp. lauabat, vbi & plebs. 16. f  
Hadrianus Imp. cursū Nemiacis & Isth  
micis certaminibus restituit 115. e  
Had. Imp. lege sancit, vt milites in men  
se ambulanti educerentur 115. e  
Halteres quale instrumentum fuerit, &  
Otibasi sententia 126. e. eius vrilitas,  
& damnum 256. d & infra  
Haltere loco purgationis & phlebotomię  
fieri aliquādo pot, si qd impediāt. 256. e  
Haltere antiquorū etiam nos caremus, loco  
tamen ipsius alijs instrumentis vti possumus,  
& ijdem effectus sequuntur. ibid.  
Halteristarum imagines 127  
Hemorrhoidas saltus prouocat 255. b  
Harpocræ liberto Claudius Imp. concessit,  
vt per urbem lectica veheretur 174. f  
Helio-



## I N D E X

- Heliogabalus Imp. quibus piscinis lauabatur 39. c  
 Heliogabalus Imp. balnea viris ac mulieribus promiscua extruxit 50. d  
 Heliogabalus Imp. lectos argenteos habuit 58. d  
 Heliogabalus Imperat. curribus animalia monstruosa, & aliquando feminas nudas iunxit 171. b  
 Heliogabalus Imper. Naumachias in euripis vino plenis exhibuit 180. e  
 Hepatica affectio quædam in Melonijs apparuit, quæ miros effectus pariebat, ea laborantibus 5. a  
 Hercules inuexit morem tegendi pudenda in certaminibus 76. c  
 Hermeum quis locus fuerit 18. f  
 Heruia laborantes recti stare vitent 269. b  
 Hernia quomodo generetur ibidem  
 Herodicus Selymbrianus post Aesculapium artem medicam multum auxit & illustrauit 2. d  
 Hydripium lucta, vel palestra Oribasius curabat. 245. a Cæli. Aure. vociferatione 281. c  
 Hydripij continuis exercitationibus ex sententia Theodori Prisciani curari possunt. 248. d itemq; cursu. 250. c. & vociferatione. Cæli. autho. 281. c  
 Hydripijs vociferatio prodest 281. c  
 Hydripijs gestatione Actius curabat. 298. c  
 Hydripij Tral. sententia lectica uti possunt, & qua de causa 299. a  
 Hydripijs maritima natatio prodest 104. d  
 Hyeme minus, æstate plus exerceri debere quidam iudicauerunt, & qua de causa. 211. b c  
 Hippoc. duas medicinæ partes curatiua, & præseruatua ad summum perfecit 5. a  
 Hippoc. tempore balnea publica aut priuata rara erant edificata 38. c  
 Hipp. præceptum de sanitate tuenda 74. c  
 Hipp. voluit oia fieri in *σπερματίζοντι* 114. d  
 Hippoc. sententia de homine comedente, & non laborante 192. f  
 Hipp. patria temperata fuit 216. c  
 Hippo. iudicat, solis radios capitibus humanis magnas noxas afferre 266. c  
 Hipp. Herodici Selymbriani discipulus artem medicam illustrauit 2. d. 4. d  
 Hippolytus venatione utebatur, ut virginitatem conseruaret 307. b  
 Hypocaustum & laconicum non idem fuerunt 41. f  
 Hypocaustum balneo seruiebat 43. b  
 Hiltriones vocis exercitationi operam dabant 157. a  
 Hiltriones insibu' abantur, & quare 157. c  
 Homeri tempore Gymnastica ars principum quoddam habuit 13. c  
 Homines nasci propensos ad musicam, & Gymnasticam quomodo cognoscit 13. c. 80. d  
 Hoies cuiuscunq; gratis illas exercitationes vitare debent, à quibus legunt 211. b  
 Homines cur aliqui sedendo macrescunt aliqui pinguescunt 214. c. f  
 Homines excrementosi & calida temperie præditi sedendo pinguescunt ibidem  
 Homines excrementosi & frigida temperie præditi sedendo macrescunt ibidem  
 Homines, qui ante cibos, & inordinate se exercet, non indigent exquisita victu ratione, ut illi, qui non se exercet 215. a  
 Homines ignari, dum legere incipiunt, cur somno capiantur 286. d  
 Hoies excellentes, dum legunt, somno non capiuntur, & qua de causa ibidem  
 Homo comedens, & non laborans sanus vivere non potest 192. f. 214. d  
 Hora, qua sani homines cibum sumere debent, quæ nam sit 221. c  
 Horædici Romæ quomodo, auctore Martiali, dispensarentur. & quomodo auctore Horatio. 224. f & infra  
 Horarum consideratio ab antiquis, Gal. auctore quomodo fieret 216. c  
 Hordeum militibus, qui parum profecerant, pro frumento dabatur 11. c  
 Humidum naturale à superfluitatibus turbatur, & inficitur 194. d  
 Humores crudos in stomacho aggregatos saltatio dissipat 240. d

## I

- Iacobus ob neruum laram inter luctandum lesum, in posterum ab esu neruorum abstinuit 145  
 Iaculationis species duas fecit Plato 119. c  
 Iaculationis instrumentorum inuictor 111. b  
 Iaculorum inuentor quis fuerit. ibid.  
 Ianitores in gymnasijs quid agerent 64. d  
 Ianus Cornarius Platonem latinum fecit 217. b  
 Ilerici omnes sapes amaros iudicant 262. f  
 Iecorolos natatio maritima iuuat 304. c  
 Imitationis species secundum Arist. 96. c  
 Impuberes singulari certamine certabant 144. c  
 In autumno hora vespertina cibus sumi debet, & qua de causa 224. c  
 In



# I N D E X

In balneis ædificandis quanta fuerit priua-  
torum hominum diligentia 38. f  
Incubone multi Romæ aliqui pere. 296. e  
In gymnasia varia hominum genera con-  
ueniebant 19. b. 25. a  
In hyeme hora vespertina cibus sumi de-  
bet, & qua de causa. 224. e  
In morbis intermitentibus motiones aliqui  
sunt viles ex Hip. & Arist. sentia. 206. e  
In sanientibus in morbi declinatione mu-  
sicus cantus subuenit 283. e  
In solatione antiqui multis modis uteban-  
tur 271. b  
Intemperantia multa morborum genera  
hominibus attulit 1. b. 4. d  
Intemperies est duplex 204. f  
In vere hora meridiana cibus sumi debet,  
& qua de causa 224. e  
Ioanes quomodo recumberet supra pectus  
Domini 54. e  
Ioannes Baptista Rhamnusius 54. c  
Ioannes Vincentius Pinellus laud. 19. c  
Ira corpus sanum conseruat 7. a  
Isthmicos cursus liberat 250. f  
Isthmici ludi in isthmo agebantur. 15. b  
Iudæi ad neruorum esu abstineret. 245. b  
Iulianus quidam sanguinem uomens quo  
modo oraculo monstrante fuerit sanus  
factus 3. b  
Iuliani Imperat. priuilegium medicis con-  
cessum 5. c. & infra  
Iuuenes oibus ferè motibus sunt apti. 212. f  
Iuuenes, si plus consueto laborent, con-  
uulsionibus fortibus magis quam senes  
tentantur 212. f

L

**L**abor nimius pallorem inducit, & qua  
de causa 74. f  
Labor ex Erasistrati sententia est naturæ  
nostre inimicus, & iucunditatem à sa-  
nis aufert 191. c  
Laboribus inassuetos aliquando exercere  
debemus, & qua de causa. 199. a. 230. d  
Labores moderati quibusnam corporibus  
conueniant 215. b  
Labores vehementes quibusnam corpo-  
ribus conueniant ibidem  
Lacedæmonij venatione se exercebant. 187. c  
Lacedæmonas damnat Aristot. quod pue-  
ros nimis laboribus affligebant. 228. f  
Lacedæmonum lex erat, ne in balnea pix  
inferretur 64. d  
Laconicum & tepidarium non sunt idem  
apud Vitruuium. 41. b

Laconicum & hypo caustum non idem  
fuerunt 42. f  
Lambinus fallitur 54. d  
Languidis vociferatio succurrit 281. c  
Lassitudo qua ratione articulorum mor-  
bo laborantibus obstat 262. d  
Lecti apud antiquos varijerant 58. b  
Lectus fulcra mobilia habens quid sit.  
176. e. 301. b  
Lectis pensilibus pro agrorum exercitijs  
antiqui medici utebantur. 176. d. quid  
essent, & quomodo fierent 300. f  
Lectis pensilibus, Celfo auctore, quando  
viri debemus ibidem  
Lectis pensilibus gestatio facta tam ante ci-  
bum, quam à cibo prodest ibidem  
Lectica quare est inuenta 173. b. 175. a. &  
quot numero serui eam portarent. 173. c.  
& infra. eius usus. 198. f. & 299. b  
Lectica per urbem gestari libertis erat ve-  
ritum 174. f  
Lectica nostra cui antiquorum sella cor-  
respondeat 175. a  
Lectica in languetibus antiqui medici ute-  
bantur 175. b. 299. b  
Lectica à sella differebat 175. c. & 299. b  
Lectica multi vsus apud antiquos fuit. 298. c  
Lectica, in ea sedet, quæ nã vti possint. 299. b  
Lectuli pensilis agitatio quandiu fieri de-  
beat 177. b  
Lectiois species, & earum ad sanitatem  
usus 285. a  
Lectio quomodo fieri debeat 285. c  
Lectioe remissa post ciborum sumptio-  
nem vti possumus ibid. & infra  
Leni labores quibusnam corporibus con-  
ueniant 215. b  
Lethargica febre laborantes in lectica de-  
cumbentes vehabantur 299. a  
Leucophlegmatia corpus totum detur-  
pat 207. b  
Liberati à morbo, quid sibi auxilio fue-  
rit, tabellulis notabant, ac templo Apol-  
linis dicabant 2. d  
Libarij in Gymnasijs libera vtebantur. 64. c  
Libertis erat interdictum quo minus per  
urbem lectica veherentur 174. f  
Liber de insomnijs est Hippocrati adscri-  
ptus, & qua ratione hoc cognoscat. 263. c  
Lyceum Aristotelis 18. c  
Lycurgus decreto vetuit, ne quis manibus in  
altum sublati exercitaretur 149. c  
Lycurgus iussit virginum corpora lustrationi-  
bus, cursibus, & huiusmodi alijs exerceri. 246. a  
Lienosos,



## I N D E X

- Lienesos, natatio maritima iuuat 304. c  
 Loca ad Septentrionē & Orientē spectantia  
 sunt salubriora ijs, q̄ ad Meridiē & Oc-  
 casum spectant, & qua de cā ibi. & 216. c  
 Loca prope paludes, & stagna, & huiusmo-  
 di alia sunt mala 218. f  
 Loca prope mare ad Meridiem, vel Occi-  
 dentem spectantia sunt mala ibidem  
 Loci ad exercendum apti sunt tres condi-  
 tiones, & quę ibidem & 216. f  
 Locorum vis quantum possit 215. c  
 Locus, ubi vocis exercitatio fiebat, qualis ef-  
 set 158. e  
 Locus, in quo exerceri debēt hoīes, hyeme  
 calidus, æstate frigidus esse debet 219. b  
 Locus consularis in Triclinio quis 54. c  
 Locutio est debilis exercitatio, quibus con-  
 ueniat, ei⁹ utilitas, & nocumēta 286. c. f  
 Longa ābulatio humiditates exiccat 262. e  
 Longus funis quid sit Cælio Aureliano  
 165. a. 178. f  
 Lotiones corpus sanum conseruant 7. a  
 Lucius qdā lateris dolore laborans, quo  
 oraculo monēte fuerit illo liberatus 3. a  
 Ludi oēs antiquorū cur sint instituti 10. f  
 Ludorum exercitatoribus quis honorar-  
 retur 11. b  
 Ludū curriter athleticæ exercitationes enu-  
 merauerit huius operis author 88. d  
 Ludi Baccho dicati *δοκωδω* dicti 121. a  
 Ludi matutini qui essent, & qui magni 64.  
 e. & 65. a  
 Ludorū victores quo honorarentur 15. b. c  
 Lucræ præfectus, & eius onus 60. f  
 Lucra fines tres habuit 105. a. quatuor  
 modis fieri potest 244. c. f  
 Lucratotiz artis auctores, qui fuerint 105.  
 a. 115. c  
 Lucram Gal. artis gymnasticę minimam  
 partē esse iudicauit. 101. f. eius apud an-  
 tiquos magnus vsus fuit 244. d  
 Lucram nostro tempore exercent rustici,  
 quomodo apud antiquos athletę exer-  
 cebant 244. c  
 Lucra vehementer, & corpore erecto facta  
 quid corpori præstet 244. f  
 Lucra habētibus crura debilia nocet 245. c  
 Lucra qua ratione pectori nocet 245. c  
 Lucra remissa facta qd corpori p̄stet 244. f  
 Lucra super pauimento facta quam corpo-  
 ri utilitatem afferat 246. a  
 Lucra in puluere facta carnis plenitudine  
 remouet 246. d  
 Lucra ex sententia Galen. est per̄ex-gua  
 Gymnastica.

pars Gymnasticę medicę 246. f. 248. a  
 Lucrator qui sit ex Aristotelis sn̄a 70. d  
 Lucratores quid nā agerent, antequam lu-  
 clarentur 102. e  
 Lucratores vocabantur veri athletę secun-  
 dum Galenum 108. f  
 Lucratorum imago 104. a  
 Lugentibus, varius sermo succurrit 283. b  
 Lumbis malē affectis lucra nocet 245. c  
 Lumbos discus corroboret 257. c

## M

Machaon venatione summo opere de-  
 lectabatur 185. e  
 Magni Pōpeij post ætatē hoīes toto corpo-  
 re ac singulis dieb⁹ lauare cōperūt 50. e  
 Manuum gesticulatio ad sanitatem cōser-  
 uandam conducit 100. f  
 Manucodiata auis carens pedibus semper  
 in aere permanet, nec in terrā nisi mor-  
 tua cadit 137. b  
 Manuū gesticulatio hūiores attenuat 140. d  
 Marcus Aurelius Asclepiades, & eius laus.  
 60. c. f  
 M. Aurelius Antoni. Imper. balnea viro-  
 rum, ac mulierum separauit 50. d  
 Marcus Antoninus Imper. valetudinis stu-  
 diosissimus quid ante cibi sumptionem  
 ageret & qua hora cibū sumeret 224. e. f  
 Marcus Tul. stomacho laborans exercita-  
 tionibus opportunis conualuit 190. e  
 Marcia fons haustu erat iucūdisima 50. f  
 Mare est ex extrinsecus corpori accidenti-  
 bus 6. f  
 Mare insignem salubritatem quare efficiat  
 179. b. 102. d  
 Maria Magdalena quomodo staret retro  
 pedes Christi cōnantis 54. f  
 Marina aqua maiora pondera, quā dul-  
 cis sustinet, & qua de causa 184. f  
 Marius varicibus laborabat, & qua de cau-  
 sa 269. c  
 Marfilij I icini error in Platonis translatio-  
 ne 18. d. & 217. b  
 Marialis exercitia dum ruri moraretur 203. c  
 Materia, qua lauabant, quę nam esset 39. a  
 Mecœnas Melsius triennio siluit, & qua de  
 causa 286. f  
 Medea secundum Diogenem sapiens fuit,  
 non venefica, & quomodo 8. c  
 Medicinæ quando opus non erat 1. b  
 Medicinæ partes, cū sint diuersæ, diuersa  
 etiam nomina sortitę sunt 5. b  
 Medicus quomodo corpus humanum con-  
 sideret 12. e

## X

Medicus

# I N D E X

- Medicus est artifex res sanatas tractans 212. d  
Medicamenta quosdam iuuant, quosdam lædunt 196. e  
Mediastini in balneis qd facerēt 30. e. 63. a  
Melancholicos lucia Theodorus Priscianus curabat 245. a  
Melancholici, dum legere incipiunt, cur somno capiuntur 186. d  
Melancholiam Theodorus Priscianus, & Aretæus gestatione curabant 296. f  
Melchior Guilandinus Laud. 19. c  
Membra corporis per exercitationē robur & firmitatem acquirunt 191. e. 194. d  
Menſe apud antiquos prope balneū erant sitæ, & qua ratione 56. d  
Menſe & lecti simul apud antiquos parabantur 56. f  
Menſtrua sanitatem corrumpunt 48. f  
Menſtrua saltus euocat. 254. f. & deambulatione 260. f. 263. a  
Mentagra ægri tudo Plinij ætate nobis innotuit 4. f  
Messores qua de causa à victu inordinato & prauo non lædantur 219. b  
Methodi vniuersales ex Gal. sententia nisi particularibus speculationibus iungantur parum iuuant 189. b  
Militaris disciplinæ cupidi gymnasia ingrediebantur 16. e  
Milo Crotoniata vir robustissimus. 67. a quantum comederet. 73. b. quō robur ostenderet 138. e. 150. d. 277. e  
Mecænas primus natatoria calidarū aquarum in vrbe construxit 184. e  
Moderati labores quibus nam corporibus conueniant 215. b  
Morbi quo tempore non vigeant 1. a  
Morborum tria sunt genera, & quæ 104. e  
Morbis in intemperie, & eius species ibid.  
Morbis in mala partium formatione qui sit, & quomodo fiat 204. f  
Motus intemptius concoctionem corrumpit 193. a  
Motus omnis moderatus cunctis corporibus conuenit 212. f  
Motus interitus minorem lassitudinem membris affert, & qua de causa 237. c  
Mortui in gymnasijs apud antiquos sepelebantur 18. f  
Mulieres post Hip. etatē podagra propter malam victus rationem laborare cœperunt 4. e  
Mulieres apud antiquos nō accūbebāt 53. c  
Mulieres cum viris quo tempore accumbere cœperunt ibidem  
Mulieres modo a viris diuerso accūbebāt 54. d  
Mulieres frequentissimæ saltationi dabant operam 101. b  
Mulieres lacenæ quo saltu vterentur & 97. c. 118. e  
Mulieres quænam vitam magis sanam & minus moleſtam degunt 215. b  
Mulieres quæ nam facili ter pariunt ibi.  
Mulierem prægnantem lædit saltatio 240. c. 244. d  
Mulieribus prægnantibus pica obſeſis vociferatio prodest 281. c  
Mulieribus parturientibus vociferatio prodest ex Alexandri sententia 281. c  
Musicam Plato Gymnasticæ contrariā esse dicit 160. d
- N
- Natationē cuius cōparat Artif. 183. b  
Natatio semper in honore apud veteres fuit 182. c. 303. b  
Natationis locus quid sit 183. e. & 184. f. eius species 303  
Natatio quibusdā ægri tudinibus ex Antylli sententia, & Gale. conuenit 183. a. 184. c.  
Nataturi quid agere debent, antequā nātent 183. b  
Natatio iter exercitationes numerat 183. a  
Natationem cur antiqui addidicerent ibidē 185. a. 303. b  
Natatio i fluuiis facta somnū iducit 303. c  
Natationem in aquis sponte nascentibus factam Antyllus improbat 303. c  
Natatio perniciosissima quæ sit 304. d  
Natatio sub Dio facta quid operet 304. e  
Natatio facilius in mari quam in fluuijs sit Arist. authore ibidem  
Natatio calida indurata emollit, & frigefacta calefacit & eius nocumenta 304. f  
Natatio frigida calorem naturalē validū efficit, & concoctionem adiuuat ibidem  
Natatione frequenti, si quis vtatur, nerui læduntur 305. a  
Naturæ calidæ secundum Hip. quiescere debent 196. f  
Naturæ hominum adeo diuersæ sunt, vt nemo alteri prorsus sit similis 196. e  
Natura corporibus nostris meatus multos cur dedit 192. e  
Naturis calidis quies conuenit 206. f  
Nauigatio an sit exercitatio 78. f  
Nauigatio quibus morbis, autore Auicennæ proficit



## I N D E X

- profit 302.f.179. b  
 Navigationis modus valetudinarijs cōueniens qui sit ex Herodoti sentētia 179. c  
 Navigationis species sunt multę, & quę. & 179. c. 301. c  
 Navigatio per flumen facta minus perturbat, quā quę per mare, & quare quibūsdam morbis conueniat 180. d  
 Navigatio inter exercitationes ab Antyllo numeratur 179. a  
 Navigatio corpus mouet, & perturbat ibi. & quare 180. d  
 Navigatione quinquam vtantur ibidem  
 Nauigantes sunt magis colorati ijs, qui in paludibus degunt, & qua de causa 181. e  
 Navigatione sanus factus est Anneus Gallio sanguinem expuens 179. b & 302. e  
 Naumachię cur a Pop. Ro. sint institutę. 180. e  
 Nemei ludi apud Cleonas agebantur 15. b  
 Nephretici Tral. sentētia lēctica vti possunt, & qua de causa 199. a  
 Nephriticis nauigatio maritima prodest. 303. a  
 Nero Imp. gymnasia quandoq; ingrediebatur, vt athletas certantes videret 26. e  
 Nero Imp. musicū certamē instituit 158. e  
 Nero Impe. in lēctica cum matre quandoque vheebatur 299. c  
 Nero lamina pectori imposita sub ea cantica exclamabat 160. d  
 Nicomachus Smyrnęus valde crassus quauia ab Aesculapio sit curatus a nimia illa crassitie 207. c  
 Numa secundum Plutar. voluit adorationes sedendo fieri 139. b  
 Numerus exprimit rerū similitudines. 96. d  
 O  
 Oculi lachrymantes læduntur saltatione 240. e  
 Oculi lippietes, & lachrymosi a quantumuis minimo motu læduntur, quiete verò recreantur 243. a. b  
 Oculorum circūuolutiones vertigines pariunt 242. d  
 Octauius Pantagathus vir doctissimus Vitruuij contextum de palēstra emendauit 19. c. & infra  
 Oleum est ex extrinsecus corpori accidentibus 6. f  
 Olympici ludi Pisis agebantur 15. b  
 Onera portantes, si cantent, minus laborāt 283. b  
 Ouphrius Panuinus Veronensis de ludis diligentissime scripsit 11. b  
 Ophthalmiæ lucta nocet 246. e  
 Ophthalmiæ graui laborantes Gal. Tral. & Actius gestatione curabant 298. d  
 Orchestica tertia saltatorię species in plures partes diuiditur 82. f. 240. d  
 Orthopnoicos vociferatio iuuat 281. c  
 Orpheus vt Deus ab Alexan. Sc. colebatur 181. d  
 Os clausum cōtinere sitim extinguit. 286. f  
 Os cellę 163. b  
 Otū corporis habitum destruit 192. f. 197. c  
 Otium perniciosum est & qua de causa 199. c. & infra  
 P  
 Palæstra Mercurij filia pudendos locos obtegendī cōsuetudinem inter mulieres, quę exercebantur, inuenit 76. e  
 Palæstra quid sit 17. c  
 Palæstrę descriptio secundum Vitruuiū, accius partes 20. c. f  
 Palæstrę nomē quid significet. 35. a. 102. d. 244. f  
 Palæstra multas sub se habuit species 102. d  
 Palæstrę nomen vnde sit dictū 102. f. & istra  
 Palēstra stomachū frigidis morbis oppressum liberat. Cęl. Aureliano authore 245. a. 248. e  
 Palē hordeacę quidā vrinę difficultate laborans per multum tempus, minxit 4. f  
 Panathenæicum quis locus fuerit 18. f  
 Pancratiastes quis sit ex Aristo. snā 70. d  
 Pācratiū duplex erat 105. c. 109. a. b. 244. f  
 Pancratiastes vocabantur veri athletę secundum Gal. 108. f  
 Pancratio Gal. plurimos sanitati restituit 110. d. 248. d  
 Pancratij volutatorij imago 106  
 Paralyticis natatio in aquis spōte nascentibus facta Cęl. Aurel. authore prodest, & etiam in marinis aquis 303. c  
 Partibus infernis ab alimento nutrimentū non capientibus deambulatio facta calcibus incumbendo prodest 263. a  
 Paruę pilę lufores quō se haberent 85. c  
 Paullus Manutius vir doctissimus, & eloquentissimus 178. d  
 Paullus Rhānusius vir opt. & doctiss. 54. b  
 Paulo Rhānusio multū, debēt studiosi ob accūbendi formam monstratā in mare antequā quiescere 54. c  
 Pauli Aeginetę sententia de coitu opponitur Gal. & Actio 237. a  
 Pectoris dolore diuturno laborantibus vociferatio X ij ciferatio

# I N D E X

ciferatio subuenit	281. c	Pile parua lusus omnes quid prestatet uti-	241. b
Pectoris affectionibus curandis gestatione	298. e	Pile paru exercitatio inter veloces motus	241. b
Aetius urebatur	240. c	numeratur a Gal. & Paulo	89
Pedes debiles & male tutos saltatio firmat	61. d	Pile follis dicitur exercitatio is figura	91. b.
Pædottriba fm Platonem quis esset	10. c	Pila trigonalis quæ nam esset	243. a
Peristylia in palæstris quonam pacto fie-	116. f	vilitas	93
bant	280. d	Pila paganica quæ nam esset 94. d. quibus	243. c
Peristylli interioris ambitus cui cursui in-	195. a	conueniat	167. a. & 190. c
feruiret	163. b	Pilamalleus quid sit	290. f
Peritonæum debile habentes spiritu reten-	162. f	eius vilitas, & nocumenta	63. c
to læduntur	114	Pili crepus in gymnasijs quis esset, & quid	211. a
Petse victus rationem, & exercitationem	6. f	ageret	181. a
diligenter profitebantur	8. d	Pingues quanto magis exercetur, tæto ma-	181. c
Persis labores corporis Cyrus instituit an-	163. b	gis sani sunt. & qua de causa	184. c
te cibi sumptionem, & quare	162. f	Piscatio nauigijs facta est nauigationis spe-	71. f
Petaurum quam haberet figuram	114	cies	139. b
Petrus egra corpa exerceri iudicabat 105. b	6. f	Piscatores matini cur pilos rufos habebant.	93
Petrus Victorius nfe etatis ornamentu.	8. d	181. c	98
Portulenta tñ cibi tum remedij causa egro-	163. b	Piscina pub. Romæ ubi nam fuerit	110. d
ris exhibentur	114	Pythagoras quidam athletis primus caru-	15. b
Phœinda quid & vnde dicatur	6. f	exhibuit	281. c
Phœbus disco Hyacinthū interfecit	8. d	Pythagoras voluit adorationes sedēdo fieri.	11. f
Philagrius medicus profluuium seminis	114	139. b	27. c
exercitatione parium superiorum cura	114	Pyrrhichie saltationis imago	71. c
bat. 147. c. cursu Antyllus	114	Pittachus Mitylene <sup>9</sup> Phrynonē Atheniēsi	80. c
Philander in suis in Vitruuiū cōmētarijs	114	ducē & pācratiastē excell. vicit, ob quam	116. d
ostēdit antiquos in ltratis cōnasse	114	rē statua in Prytaneo ei erecta fuit	118. d
Philoctetes dolorem, sagittarum iaculatio-	114	ne lenibat	118. d
ne lenibat	114	Pythici ludi Delphis agebantur	118. d
Philosophi in palæstras ad disputandum	114	Pituitosi vociferatione iuuantur	118. d
conueniebant	114	Platonis sententia de arte gymnastica	118. d
Phonascia ars, & phonasci magistri	114	Plato laudat in v. de rep. vt mulieres nudæ	118. d
Physicus quomodo corpus humanum cō-	114	cum viris in palæstra exerceantur	118. d
sideret	114	Plato secundum quosdam athleta fuit	118. d
Phryges iuenerūt curr <sup>9</sup> quatuor rotarū	114	Plato fuit Hip. sedator	118. d
Phrynicus ob saltationis excellentiam ab	114	Plato laudauit vt & pueri & virgines, &	118. d
Atheniensibus Imp. estelectus	114	mulieres, & homines tam nudo corpore	118. d
Phrynon dux Atheniensium pancratiastes	114	quā armato exercebantur	118. d
fuit excellentissimus	114	Plato scribens statum motui contrariū nō	118. d
Phrenetici lectis pensilibus iuuatur, & qua	114	protus vera locutus est	118. d
de causa	114	Plato dicit naturas diuinas ex motu &	118. d
Phthiasis vociferatio prodest	114	quiete constare	118. d
Pile paru lusus in tres species diuiditur.	114	Plauti versus de antiquorum puerorū mo-	118. d
84. c. 101. c	114	ribus in palæstra	118. d
Pile magne lusus duas habuit species 86. d	114	Plinius scribit athletas aliquando coitu vt	118. d
Pila inanis lusus quis apud antiquos fue-	114	solitos	118. d
rit. 86. d. & vilitas. 142. f	114	Plinius secundus æstiuo tempore post cibū	118. d
Pila ludorū quatuor apud Græcos fuerunt	114	apricabatur	118. d
genera, & quæ	114	Plinius secundus ex Vesuiij montis concre-	118. d
Pile lusus secundum latinos, & eius species.	114	matione interiit	118. d
88. c. 141. c	114	Plinij capitū librorū catalog <sup>9</sup> adulteria <sup>9</sup> 28.	118. d
Pila robustis corporibus conuenit	114	Plinius dixit Asclepiadem iucundū curan-	118. d
212. f	114	di	118. d



## I N D E X

- Placere uti- 241. b  
 es motus 241. b  
 ura 89  
 t. ibidem 91. b.  
 243. a  
 93  
 l. quibus 243. c  
 & 290. c  
 290. f  
 & quid 63. c  
 tato ma- 213. a  
 tionis spe 186. a  
 habeant. 180. f  
 184. c  
 nus carni 72. f  
 dēdo fieri. 98  
 thenicū ob quam fuit 110. d  
 15. b  
 181. c  
 stica 12. f  
 eres nude ur 27. c  
 fuit 71. c  
 80. e  
 gines, & lo corpore 116. d  
 atratiū nō 118. d  
 motu & ibidem errorū mo- 29. b  
 o coitu uti 76. d  
 post cibū 140. c  
 tis concre ibidem  
 alterin? 28.  
 idū curan- di  
 di modum exuiffe 205. c  
 Plinij iunioris exercitatio q̄ fuerit 221. d  
 Plinius maior dum voce & stomacho laboraret, lectione clara liberatus est 185. b  
 Plinius Cœcilius vehiculo gestabat 290. b  
 Plinius Romæ Sella utebatur, ut inter eundem studijs vacaret 299. c  
 Plinius iunior corporis sanitatem venationi referebat 187. c. 107. c  
 Podalirius venatione delectabatur 185. c  
 Podagrici saltum debent fugere 255. a  
 thochum 289. c  
 Podagricos lenes & remissa iuuat deambulatio, & vehemens lædit 261. c  
 Podagrici Tral. sententia lētica uti possunt & qua de causa 299. a  
 Pofis secundum Simonidem est saltatio loquens 96. f  
 Pompeij magni exercitia 116. c  
 Pons naumachiarius quare sic vocatus sit. 180. f  
 Poppea Domitij Nero. vxor, quid faceret, ut cutis candorem acquireret 27. a  
 Porphyrius philosophus carnis vsum cur prohibuit 193. c  
 Porticus tres extra palæstrā quomodo disponerentur 10. f  
 Porticus erant partes gymnasiolorum principales, & quomodo se haberent 28. e  
 Porticus Pompeiana ad deambulationem ædificata 134. c  
 Porticus in viridario Vaticano qualis sit. 155. a  
 Potabant veteres cornibus boum 55. b  
 Prædo quidam in Pamphilia homines pedibus priuabat 133. c  
 Prandium apud antiquos quid esset 52. f  
 Præfina factioni maxima ciuitatis pars sauebat 168. e  
 Præfina erant vna factio Romana ibid.  
 Pratinaspœta cur sit vocat? saltator. 101. b  
 Praxagoras reprehenditur, qui epilepticos deambulationibus plurimis, & vehementibus curare nitebatur 261. c  
 Præmia certatoribus cur fuerint instituta. 14. c. 15. a  
 Priapismū pilæ magnæ lusu Tralianus curabat 24. v. d. atque item hāltere 256. c  
 Prodicus ægra corpora exerceri iudicabat. 205. b. propter quod ab Hippocrate reprehenditur 245. b  
 Prodicus valetudinis studiosissimus fuit. 210. c  
 Propnigēsi i palæstra vbi nā erat 10. f. 43. a  
 Gymnastica.  
 Propinatio iuxta veterem ritum, in conuiuiō facta ex Rhamnusiæ lapide. 55. b  
 Prouerbiū in harenam descendere unde sit ortum 16. d  
 Prouerbiū illud discum (quā philosophū audire malunt) unde sit ortum 28. e  
 Prouerbiū Ne q̄ras in stadio dolichū 117. a  
 Prouerbiū transire metam 119. b  
 Prouerbiū cōtra eos, qui nec literas, nec natare sciebant 182. e  
 Prouerbiū à mari & terra sumptum. 302. e  
 Puera quam præbens 56. b  
 Pueroꝝ gestatio in vlnis nutritiū est quædam ipsorum exercitatio 176. d  
 Pueri post Hippocr. ætatem podagra laborare inceperunt propter ingluuiem 4. c  
 Pueri frequentissime saltationi operam dabant 101. b  
 Pueri musicam Platonis, & Aristot. sententia debent addiscere 160. d  
 Pueri a ploratu ex Aristot. sententia prohiberi non debēt, & qua de cā. 160. f. 288. e  
 Pueri Gal. tempore in aquis pueriles ludos exercebant 183. b  
 Pueri vsque ad vigesimum primum ætatis annum labores multos indifferenter ferre possunt 228. e  
 Pueris peritonæum aut scrotum spiritu recto rumpitur 280. e  
 Puellæ sunt ex Platonis sententia in gymnastica bellica exercendæ 66. f  
 Puellæ pulcherrimæ singularem certamine certabant 144. c  
 Pulmone ulcerati, inculpati viuebant in Lybia 179. c  
 Pugil qui sit ex Aristotelis sententia 70. d  
 Pugilatus ante bellum Troianum fuit in usu 107. b. sanitati parum cōfert 147. a  
 Pugilatores quo modo certabant 107. e  
 Pugilatus in gymnastica medica exiguum vsum habet 108. e  
 Pugiles vocabantur veri athletæ fm Gal. 108. f  
 Pugiles, & athletæ aliquando in Deoꝝ numerum relati 71. a  
 Pugilum imago 102. b  
 Pulueribus iu multis exercitationibus antiqui utebantur, & qua de causa 216. d  
 Pulvis vim habet emplastica m ex Galeni sententia 218. d  
 Pugilatus nocumenta, quæ sint 247. c  
 Pugilatus fuit parvus Lusus in gymnastica medica 248. d  
 Pugne nomen plura significat 140. f  
 Pugna, de qua hic auctor agit, quid esset X iij & quot

# I N D E X

& quot eius species ex Oribasij sentētia  
ibidem. & 273. a  
Pugna vmbatilis quomodo fiebat. ibidē.  
201. c  
Pugna telorum quomodo fieret ibid.  
Pugna singularis quomodo fieret ibidem  
Pugnas singulares exercebant sacerdotes  
in Pergamo Gal. tempore 142. c  
Pugna aduersus palum quinam vterentur.  
145. c. 273. a  
Pugna vmbatilis vbi à Galeno laudetur.  
146. c. 273. b.  
Pugna armata a Demea inuenta 146. c  
Pugnas singulares etiam Romani exerce-  
bant 146. d. ibidem  
Pugna singularis rudibus armis facta à Mā-  
tinensis est inuenta 145. b  
Pulsus in vñctione quid præstaret 33. a  
& 238. d. vnde portantur 34. c  
Pyrrhus Ligorius antiquitatis peritus. 19. c  
Pyrrhichiz saltationes quæ fuerint, & a  
quo inuentæ 97. c

**Q**uadrans erat merces balneatori da-  
ta 47. c  
Quadrata corpora ab exercitatione quo-  
modo iuuantur 213. a  
Quadrige in pub. sacris sæpē certauerūt.  
171. c  
Quartana laborantes, vociferatio iuuat.  
281. c  
Quinquentio qui sit ex Aristo. sententia.  
70. d. c.  
Quotidiana febre laborantes in lectica de-  
cumbentes vehiebantur 299. a

**R**auenna Strabonis autoritate aerem  
salubrem habebat 75. a  
Razis sentētia de venatione 187. c. 306. c  
Renes debiles lædit saltatio 240. f  
Remediorum omnium natura est, vt pro-  
sint, & aliquid etiam offendant 251. a  
Renibus malè affectis lucta nocet 245. c  
Renum lapilli optimè saltatione extrudū-  
tur 240. c. 254. f  
Renū ibecillitate, vel feruore, vel vlcerē asse-  
cti saltum vitent. 255. a. & discum. 257. c  
Renum inflammatione laborantes erecti  
stare non debent 269. b  
Rhamnusianus lapis, ī quo sculpta est fom-  
ma Triclinij, antiquissimus 56  
Rhetores in palæstras ad disputandū con-  
ueniebant 20. c. 28. c  
Res rōne finis varia noīa sortitæ sunt 203. a

Resoluti Tral. sententia lectica vii possunt,  
& qua de causa 299. a  
Respiratio crebrarum oscitationum est re-  
medium 279. a  
Reunctorēs in balneis quā essent 30. c. 63. a  
Rigores saltatio arcet 240. d  
Risus quō fiat, & quid efficiat 161. a. 287. b  
Romani postremi omniū gymnasia ad Græ-  
corum imitationem struxerunt 18. f  
Romani in balneis multo græcis lasciuio-  
res 38. c  
Romani suos milites & mari & terra exer-  
cebant 180. f  
Romanorum mulieres Varronis testimo-  
nio in eodem loco cū viris lauabantur.  
48. f. oppositionem. 53. c  
Ros vim habet colliquatiam, & ideo bi-  
bitus gracilitatem inducit 267. a  
Rotæ curruum Homeri tempore stāno ot-  
nabantur 171. a  
Ruffus Ephesius Romæ sub Traiano flo-  
ruit 245. c  
Ruffati erant vna factio Romana 168. c

**S**altantes pondera aliqua habebant, &  
quorūsum 118. d  
Saltatoria exercitationis species, & eius di-  
uisio 82. d  
Saltatoria facultas in imitatione solo motu  
facta consistit 96. f  
Saltatio secundum Simonidem sēst poesis  
tacens 96. f. & infra  
Saltatio vera à musica secundum Plutar-  
chum deprauata est 97. a  
Saltationis inuentor quis fuerit 97. a  
Saltationum diuersa nomina vnde sunt or-  
ta 97. c  
Saltationis finis 100. d  
Saltationes vbi nam fierent 101. b  
Saltationem antiqui in conuiujs exerce-  
bant 101. c  
Saltatio quæq; antiquorum ordine, rōne,  
& proportionē indigebat 239. b  
Saltatio opportunè facta multas affert vi-  
tutes, eadem inopportunè administ-  
rata multa detrimēta homini pstat 239. c  
Saltus vtilitas, quæ sit, Vegetij sententia.  
117. c. 253. c. & infra.  
Saltus, pprie dictus duplici modo fit 118. f.  
& eius effectus 254. c. 254. c  
Saltus multæ sunt species 254. c  
Saltus in altum factus lædit pectus, & co-  
xas iuuat 255. a  
Saltus humores superfluos euacuat, & loco-  
purgat



I N D E X

- possunt  
199.a  
est re-  
279.a  
e. 63.a  
140.d  
218-b  
ad Græ  
18.f  
sciuo-  
38.e  
ra exer-  
180.f  
estimo-  
antur.  
53.c  
ideo bi-  
267.a  
lano or  
171.a  
no flo-  
245.c  
168.e  
nt, &  
118.d  
eius di-  
82.d  
o motu  
96.f  
t poe-  
tis & infra  
Plutar-  
97.a  
97.a  
fint or  
97.c  
100.d  
101.b  
exerce-  
101.c  
rōne,  
239.b  
ert vii-  
niftra-  
239.c  
entia.  
118.f  
254.c  
254.c  
& co-  
255.a  
& loco  
purga-
- purgerionis ac phlebotomiz, Gal. au-  
thore, fieri pōt, si quid sit, quod ipsam  
impediat ibidem  
Saltus factus, manibus aliquo pōdere plen-  
is, qd differat à saltu aliter facto 155. b  
Salūgo est ex extrinsecus corpori acciden-  
tibus 6.f  
Sanguinis miltionem Erasistratus e medi-  
cina auferbat 191. b  
Sanguinis mictū aut fluxū quemlibet pa-  
tientibus saltus obest, 255. & deambu-  
lacio 260.f  
Sanguinis reiectio spiritu retento non cu-  
ratur, & qua de causa 280. d  
Sanitas in humorum æqualitate conserua-  
tur 191. f  
Sanitas eisdem remedijs & amissa recupe-  
ratur, & præsens conseruatur. Eras. sen-  
tentia. 191. c. huius falsitas 191. c  
Sanitati voluptas est coniuncta 183. b  
Sanitas cum aliqua molestia permanere  
potest ibidem  
Sanitas in moderato calore naturali & cō-  
mensurato humido conseruatur 191. c.  
194. d  
Sanitas quot modis consideretur 205. a  
Sanitas medicamentis opportune adhibi-  
tis recuperatur 193. c  
Sani homines à medicamentis multum læ-  
duntur ibidem  
Sanus homo nullis legibus se obligare de-  
bet 61. c  
Satyrasim lucta, Theodori Prisciani au-  
thoritate, sanatur 245. a  
Scabiosis, qua de causa motus vehemens  
conuenit 208. f  
Scabiosis natio maritima prodest 304. d  
Sceltyrhis ægritudo Plinij ætate se manife-  
stauit 4. f  
Schola medicorum vbi fuerit, & quid ibi  
fieret 25. c  
Scimpodium quid sit 177. c. & 301. a  
Scythæ oēs ferē semper equitatione vtun-  
tur 167. c  
Scythæ inuenerūt currus sex rotarū 177. b  
Scribonius Largus Claudij Imperatoris me-  
dicus scripsit neminem vique ad sua tē-  
pora aquæ formidine liberatum 4. c  
Scribonius Largus medicus, tempore Tib.  
Cæs. Romæ floruit 142. f  
Scrimia vulgo sic dicta quid nam apud an-  
tiquos esset 145. b  
Secundas saltus educit 254. f  
Sella curulis vnde sit orta 175. a  
Sella duplex apud antiquos fuit 174. f  
Sella portatoria quid esset 175. a  
Sella à lectica differebat 175. c. & 199. b  
Sella rum cooperta rum non cooperta an-  
tiqui utebantur 299. c  
Semen præcalidum emittentes, haltere,  
Gal. authore curantur 256. c  
Seminis fluxū patientes lædit saltatio 240. f.  
& deambulatio 261. a  
Seneca vocat se psychrolutrem 47. c  
Semiteriana febre laborantes in lectica de-  
cumbentes vehabantur 199. a  
Senecæ de gestationis, & ambulationis dif-  
ficultate quō sit intelligenda 196. d  
Seneca aduersus miram anhelādī difficul-  
tatem gestatione in vehiculo facta ute-  
batur 297. b. c  
Senes quonam modo secundum Gal. sen-  
tentiam debeant curari 209. b  
Senes vii debent laboribus confuetis 211. b  
Senes pauciores & remissiores exercitati-  
ones sustinent 212. f  
Senibus exercendis quatuor sunt conside-  
randa 210. e  
Senectus quid sit ex Arist. sententia, ibidē.  
Sensus lucta exacuit 245. a  
Sepri dolore diuturno laborantes vocife-  
ratione liberantur 281. c  
Sergius Orata balnea pēfilia iuenit. 177. a  
Sertorius, vt rixas conuiuarum auerfaretur  
supinum se locauit, & iccirco facilius  
trucidatus est 54. a  
Seuerus Impera. Scimpodio vehabatur, dū  
Britanniam obiret 178. d  
Sicci homines vel parum, vel nihil exerce-  
ri debent, & qua de causa 213. b  
Siccitas nimia exercitationes phibet 210. f  
Silentium sitim, tussim & singultum extin-  
guit 286. f  
Silentium sanguinis reiectioni conuenit  
286. 16. d  
Silimachus medicus fuit Hippoc. sectator  
296. c  
Singultus longa & concitata ambulatione  
comprimitur. 262. c & spiritus cohibi-  
tione. 278. f. & vociferatione. 281. f. & si-  
lentio 286. f  
Syracusani bis in die saturabantur 53. a  
Siris à silentio extinguitur 286. f  
Soclarus Epicuro aduersatur circa coitū.  
237. a  
Socrates ad sanitatē conseruandā, & robur  
acquirendum saltationē exercuit 101. a  
Socrates cantu se exercebat 284. c  
Solon.

# I N D E X

Solon vetabat seruis unctiones siccas 31. f  
 Situs conuiuiorum in Triclinio iuxta ho-  
 ratium. 54. c  
 Somni corpus sanum conseruant 7. a  
 Somni profundiores ijs contingunt, qui se  
 exercuerunt, & qua de causa 193. a  
 Somni profundi concoctione meliore effi-  
 ciunt, & qua de causa ibidem  
 Sono capiunt sepe iniepte speculantes 19. a  
 Somnolenti cur sint decolorati 244. d  
 Soranus in curadis diuturnis morbis exer-  
 citatione utebatur 235. b  
 Soltrius Gnidius ambulationem pensile  
 primum omnium Gnidi fecit 115. b  
 Spartanorum mulieres vna cum viris in  
 palæstris se exercebant 17. b. & in balneis  
 vna cum viris lauabantur 48. c  
 Spasmus cynicus cursu remouetur 250. c  
 Sphaeristernium gymnasij pars quid esset,  
 & quid in ipsa ageretur 36. f  
 Sphaeristicus quis nam esset, & eius onus 62. f  
 Sphaeristica est saltationis species, & quid  
 sit & quis eam inuenerit 84. d  
 Spectatores subsellia sibi ad spectandum se-  
 rebant 118. f  
 Spiratio numerosa vnde fiat 251. c  
 Spiritus cohibito quid faciat 153. a. eius  
 species. 153. b. eius utilitas. 278. d. quibus  
 conueniat. 179. a. eius nomenclatura. ibid. b  
 Spiritus cohibitione inter ceteras exercita-  
 tiones Athletæ duabus de causis uteban-  
 tur 154. a  
 Splenis egritudinibus ex Aetij sententia  
 cursus est vilis 250. d. f  
 Spleneticos gestatione Theodorus Priscia-  
 nus, & Aretæus curabant 296. f  
 Spurijs apud antiquos magna infamia no-  
 tabantur & a nobilitate commertio ex-  
 trudebantur 18. c  
 Spurina qua victus ratione vteretur, &  
 exercitio 210. f. 123. c  
 Spuriæ studiū in sanitate cōseruanda 213. c  
 Spuria corpus exinaniunt 6. f  
 Stadium gymnasij pars 52. d  
 Stans exercitium 146. f  
 Stare maiore corpori labore affert, quam  
 ambulare, & quare 137. c  
 Stare calcibus aut summis digitis innitēdo  
 nihil nisi molestiam affert 272. f  
 Stellæ deficientes in insomnijs vidētes quo  
 modo ab Hippoc. curentur 253. a  
 Stephanio fuit iutor rogatæ saltationis 83. a  
 Ste. cora corpus exinaniunt 6. f  
 Stomachace ægritudo Plinij ætate nostro

orbi nota facta est 4. f  
 Stomachus in coquendo debilis à saltatio-  
 ne corroboratur 240. d  
 Stomachum frigidis morbis oppressum cu-  
 rat cursus 250. f  
 Stomachicos spiritu retento Cæli. Aure. cu-  
 rabat 279. c. & vociferatione 181. c.  
 Asclepia gestatione 296. f  
 Stomachi dolore Theodorus Priscianus,  
 & Aretæus gestatione curabant ibidem  
 Stomachi affectionibus curadis gestatio-  
 ne Actius utebatur 298. e  
 Stomacho laborantibus unctiones exerci-  
 tationes, & vociferationes commendat  
 Galenus 281. c  
 Stomachicos narratio maritima iuuat 304. e  
 Strigiles balnearum quid essent, & ex qua  
 materia fierent 30. f  
 Studia corpus conseruant sanum 7. a  
 Sudores corpus exinaniunt ibid. d  
 Sudor est motu prouocandus, & qua de  
 causa 22. b  
 Sudor sine motu proueniens deterior eo est,  
 qui à labore prouenit 231. a  
 Sudor qua de causa manus exercentibus  
 ex Aristot. sententia effluit 247. c  
 Sudor siccus quis fuerit 30. f  
 Suetonij locus de remedio harenarum &  
 arundinum. Augusti, quomodo sit in-  
 telligendus 264. f  
 Suffusi oēs colores rubeos iudicant 262. f  
 Surditate captos Gal. Tral. & Actius gesta-  
 tione curabant 297. c

## T

Temporis duo sunt gēa, q̄ ab authori-  
 bus medicis naturalia noīant 220. d  
 Tempus accidentale quoddam à medicis  
 nominatur ibidem  
 Temporum constitutiones in exercitandis  
 corporibus, quæ sint vitandæ 220. e  
 Tempus nubilum & obscurū exercitatio-  
 nibus est ineptum ibid.  
 Tempus serenum & lucidum est exercita-  
 tionibus aptum 220. f  
 Tepidarium in balneo quid esset 40. e  
 Tepidarium & laconicum non sunt idem  
 apud Vitruuium 41. b  
 Tepidarij cur non meminerit Vitruuius lo-  
 quens de balneis gymnasijs 41. d  
 Tetano affectos Hip. auctore aqua frigida  
 affusa liberat 105. a  
 Themison in curandis diuturnis morbis  
 exercitatione utebatur 235. b  
 Themison medicus reprehendit, q̄ atrophiam  
 labo-



## I N D E X

- laborantes longa ambulatione affligebat 261.c  
Themison methodicorū princeps coxēdi-  
cū dolore laborātes egrotare iubebat 293.a  
Theon Alexan. de athletica scripsit 70.c  
Thespi<sup>9</sup> poeta saltator cur sit vocatus 101.b  
Thessalus medicus Neronis ætate floruit  
159.a  
Thessali qua de causa centauri sint vocati  
167.c  
Tyberius Imper. scimpodio quandoq; ve-  
hebatur 177.c  
Timonis auiā duobus mensibus, singulis  
annis in cauernis latitabat 5.a  
Tyrreni sub eodem tegumento cum mu-  
lieribus accumbebant 53.c  
Tyrreni ad tibiam pugnis certabāt 107.c  
Titus Imp. lauabatur, vbi & plebs 26.f  
Titus Imp. qua de causa sit mortuus 47.a  
Tonsillas patientibus lucta nocet 246.c  
Thoracem haltere lædit. 256.f. & discus.  
257.c  
Thorax humidus ambulatione facta calci-  
bus incumbendo sanatur 263.a  
Thorax difficulter spirās deambulatione per  
accliuē facta iuuat ex Antylli snia 263.b  
Tria erant Romę loca, vbi litterarię exerci-  
tationes fiebant, & quę 25.b  
Triclinium marmoreum vetustissimū Pa-  
tauij in edibus Rhamnusianis 56  
Tryphon de athletica scripsit 71.c  
Tripudia nra saltationibus antiquorū cor-  
respondēt & in quo ab illis differāt 239.b  
Trochus græcus quomodo factus esset no-  
bis est ignotus 161. f. & latinus ibi. &  
quibus conueniat 209.c  
Tubi per quos circūfunderetur calor pro-  
diens ex hypocausto 43.a  
Tubicinibus spiritu retento peritonęum  
rumpitur 280.c  
Tumores laxos gestatione Aetius curabat  
298.c  
Tussis sicca, spiritu retēto, cursu nō in pul-  
uere facto curatur ex Celsi snia 250.c  
Tussis à frigida causa orta spiritus cohibi-  
tione curatur 278.f  
Tussis à silentio extinguitur 286.f  
Tyberius Imperator omniū primus colis  
dolorem expertus 4.f  
V  
Valerius aper miles cæcus quo reme-  
dio, oraculo pręnunciante, fuerit à  
cæcitāte liberatus 3.c  
Valeriola recte putat contra Fuchsum, sol-  
lem & Corycum differre 87.a  
Valerudinarij quomodo sint exercendi  
209.b. 130.d.  
Vasarium quid esset 43.b  
Varices patientes saltum effugiant 255.a  
Varicibus laborantes erecti stare non de-  
bent 269.b  
Varices quomodo generentur ibi.  
Varię lectiones auctoris recognita, & au-  
ctæ 280.c  
Vehicula tota Plauti tempore eborē erant  
ornata 171.a  
Vehicula tota Plinij tempore auro, & argē-  
to erant insignita 171.a. 297.b  
Vehicula varijs rebus cooperiantur 171.b  
Vehicula equis, vel mulis, vel bobus, vel vi-  
ris agebantur 171.b  
Vela ad excipiendum puluerem in Tricli-  
nijs suspendendi mos 54.f  
Venatio non solum corpus, sed & animam  
delectat 185.b  
Venatio ad bellicam fortitudinem compa-  
randam est utilis 186.d. 186.f  
Venationes tres sunt ex Platonis sententia  
186.d  
Venationis multe sunt species 188.d  
Venatio quę nam fuerit magis apta ibi.  
Venatio accipitribus facta quomodo ab  
antiquis fieret 188.c  
Venatio multis instrumentis opus habet &  
in hoc à pila ex Gal. snia differt 305.c  
Venationis equestris vtilitas, quę sit, & qui-  
bus obicit 306.f  
Venationis pedestris vtilitas, & nocumen-  
ta 307.b  
Venatio est exercitatio & opus ex Gal. sen-  
tentia ibidem  
Venę aliquando à saltu valido rumpuntur.  
255.a. & à disci exercitatione 258.d  
Venenum cur toxicum sit dictum 130.d  
Venus conseruat corpus sanum 7.a  
Veneti erant vna factio Romana 168.e  
Ventre frigidos lucta curat 245.a. & cur-  
sus 250.f  
Vertiginosos manū gesticatione cura-  
bat Aretęus 240.d  
Vertiginosos lædit saltatio 240.c. & pila lu-  
sus 241.d  
Vertiginosi luctam vitare debent. 245.c.  
& cursum circularem. 251. f. 262. f. &  
trochum. 209.c  
Vertiginosos malè curabat Aretęus pug-  
latu. 247. c. curabat etiam disci exerci-  
tatione 257.c  
Verti-

# I N D E X

Vertiginosa passio vnde oriatur 262. f  
 Vertiginosos gestatione Gal. Tral. & Act. curabant 297. c  
 Veredus erat vehiculi species 298. d  
 Verus Imp. primus cum duodecim solenni conuiuio accubuit 54. d  
 Vesicae lapilli optimè, saltatione extruduntur 240. e  
 Viæ apud veteres græcos quæ sint 217. c  
 Vigiliæ sanum corpus conseruant 7. a  
 Vigilia laborantes lectica vi possunt 199. a  
 Viperarum moribus tibiaturum moduli profunt, vt Gellius refert se apud Theophrastum inuenisse 283. c  
 Virgo fons tactu erat incundissima 50. f  
 Virgines secundum Platonem sunt in gymnastica bellica exercendæ 66. f  
 Viri tantum apud antiquos accumbebant, non mulieres 53. c  
 Viri apud antiquos quonam modo accubarent 53. c  
 Viri nose quid intelligat hic auctor 218. e  
 Viri sunt ferè omnibus motibus apti 211. f  
 Visus debilitati, & obsecritati gestatio reuouera facie facta, Auicenna auctore, confert 298. d  
 Vitruuius floruit ætate Cæs. Aug. 18. d. eius autoritas apud antiquos parua fuit ibi  
 Vlceribus quiete curandis stare & sedere aduersantur 138  
 Vlceribus internis, Cæli & Celi authoribus, deambulatio remissa, & molliter facta prodest 261. c  
 Vnctione qui nam vterentur 30. d  
 Vnctionis materia quæ fuerit 32. d  
 Vnctionis finis 33. c  
 Vnctio post balnea quid præstabat 32. f  
 Vnctio ab antiquis quomodo fieret, est incertum 34. d  
 Vnctionibus in multis exercitationibus antiqui vtebantur, & quæ de causa 236. d  
 Vociferationis pub. certamina, & victoribus præmia fuerunt instituta 157. a. b  
 Vociferatio quonam modo fieret 159. b  
 Vociferationis finis est multiplex 158. f  
 Vociferatio quid sit 156. & quid efficiat. 159. b. 180. f  
 Vociferatione quomodo, & quando debemus vi & vitare 281. a  
 Vocis abscessio quomodo à Cælio Aureliano curaretur 160. c  
 Vocis species sunt sex 280. f

Voci ex humiditate rauæ vociferatio succurrit 281. c  
 Voci vel nimia loquela, vel nimio clamore, vel silentio malè habenti vociferatio subuenit 281. c  
 Vox quomodo corrumpitur 283. a  
 Vomentes vociferatione iuuantur 281. c  
 Voracitas immensa, Seneca & Plutar. auctoribus, multas nouorum morborum species hominibus genuit 4. d  
 Vrania quid 85. c  
 Vrinæ corpus exinaniunt 6. f  
 Vrinæ ardor ex cursu augetur 252. d  
 Vtero conuulsio ambulatio calcibus incumbendo facta prodest 263. a

X  
 Xylta quis nam esset 60. c  
 Xylti & xylta quid essent in gymasio 37. b. c

Z  
 Zolimus libertus sanguinem reiectans nauigatione liberatus est. 179. c. 301. c  
 ἀρρατος quid sit 84. f. 94. f. eius utilitas. 243. c  
 ἀνδρῶν mendicum, & erronem significat. 128. d  
 ἀκροχίρσις quid significet. 146. f. eius utilitas 276. d. & 147. a  
 Acrochirismus quomodo fieret ibid.  
 ἀκροχίρσις quid sit 149. a  
 Acrochirismo celte vtebantur ibid. b  
 ἀσκηδίζειν 121. b  
 ἀσκήθαι vnde dictum sit 55. b  
 δαυλος apud græcos quid sit 20. c  
 ἐκπνεύζειν quid significet 149. b. 201. c. eius utilitas 276. c  
 πνεύζειν quid significet. 149. c. 201. c. eius utilitas 276. f  
 ἀπάτος quid sit 30. f  
 γυμνασθῆναι vox est antiquissima, & denudari significat 17. b  
 γέρας vnde dicitur 187. c  
 γυμνασθῆναι gymnasium Athenis quid fuerit 18. c  
 ξυσός apud græcos quid sit 21. a  
 κοίσιμος quid sit 30. f  
 φρενῖς quid sit 84. f  
 ἀσκητοί qui sint 124  
 βίβλος instrumenti vertigo epilepsiam inducit 190. d  
 ἀδελφὸν ἀναδείξας 145. f

F I N I S



## R E G I S T R V M

\* A B C D E F G H I K L M N O P Q R S T V X.

Omnes sunt quaterniones præter \* et X  
qui sunt terniones, et D quinternionem.



V E N E T I I S A P V D I V N T A S  
M D LXXIII.

io suc-  
281. c  
lamo-  
eratio  
281. c  
283. a  
281. c  
t. auto  
im spe  
4. d  
85. c  
6. f  
252. d  
us in-  
263. a  
60. c  
malio  
ectans  
79. c.  
ilitas.  
ficat:  
ius vti  
147. a  
ibid.  
149. a  
ibid. b  
121. b  
55. b  
20. c  
c. eius  
276. c  
c. eius  
276. f  
50. f  
denu-  
17 b  
187. c  
id suc-  
18. e  
21. a  
50. f  
84. f  
124  
iam in  
190. d  
145. f

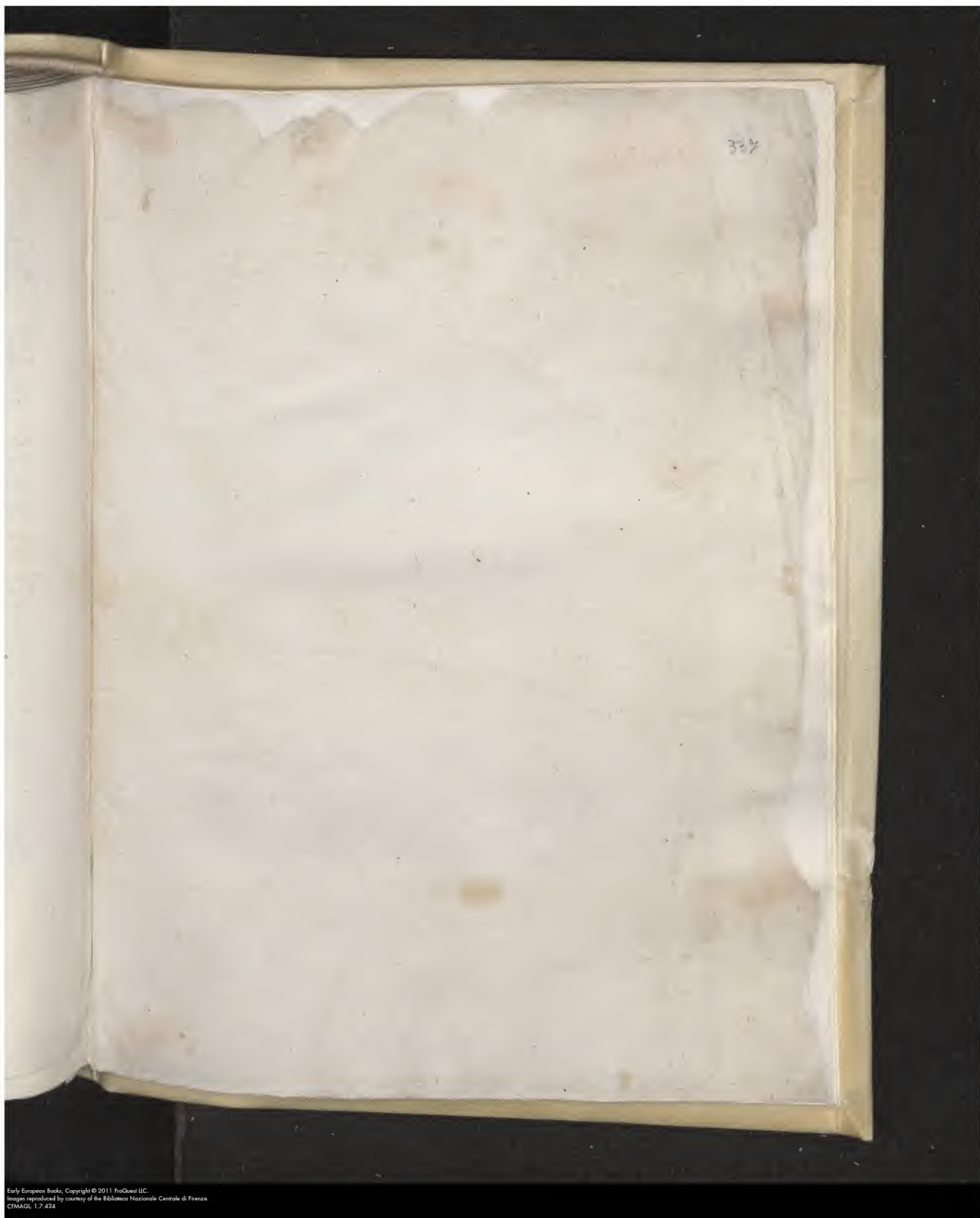
336

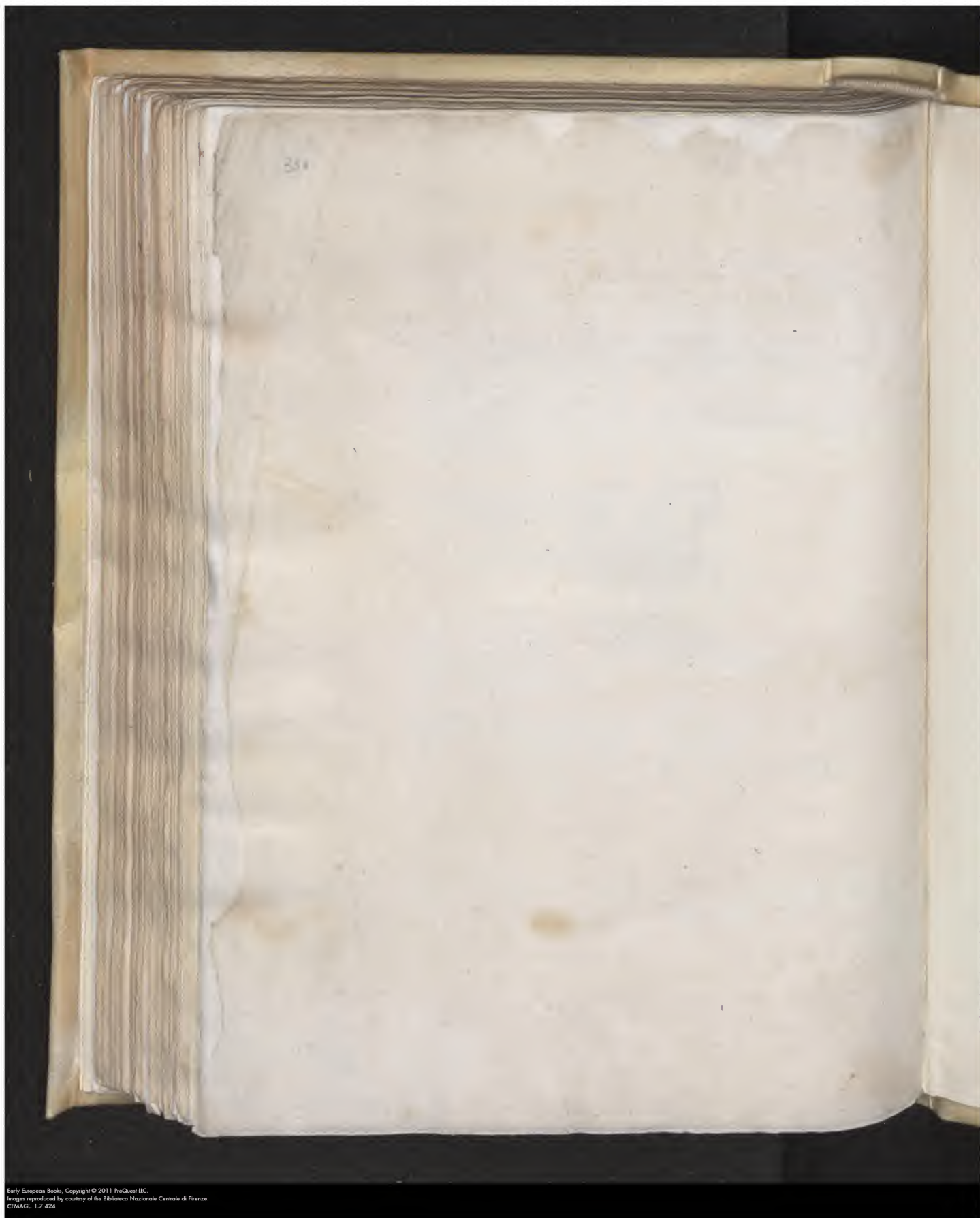
Z



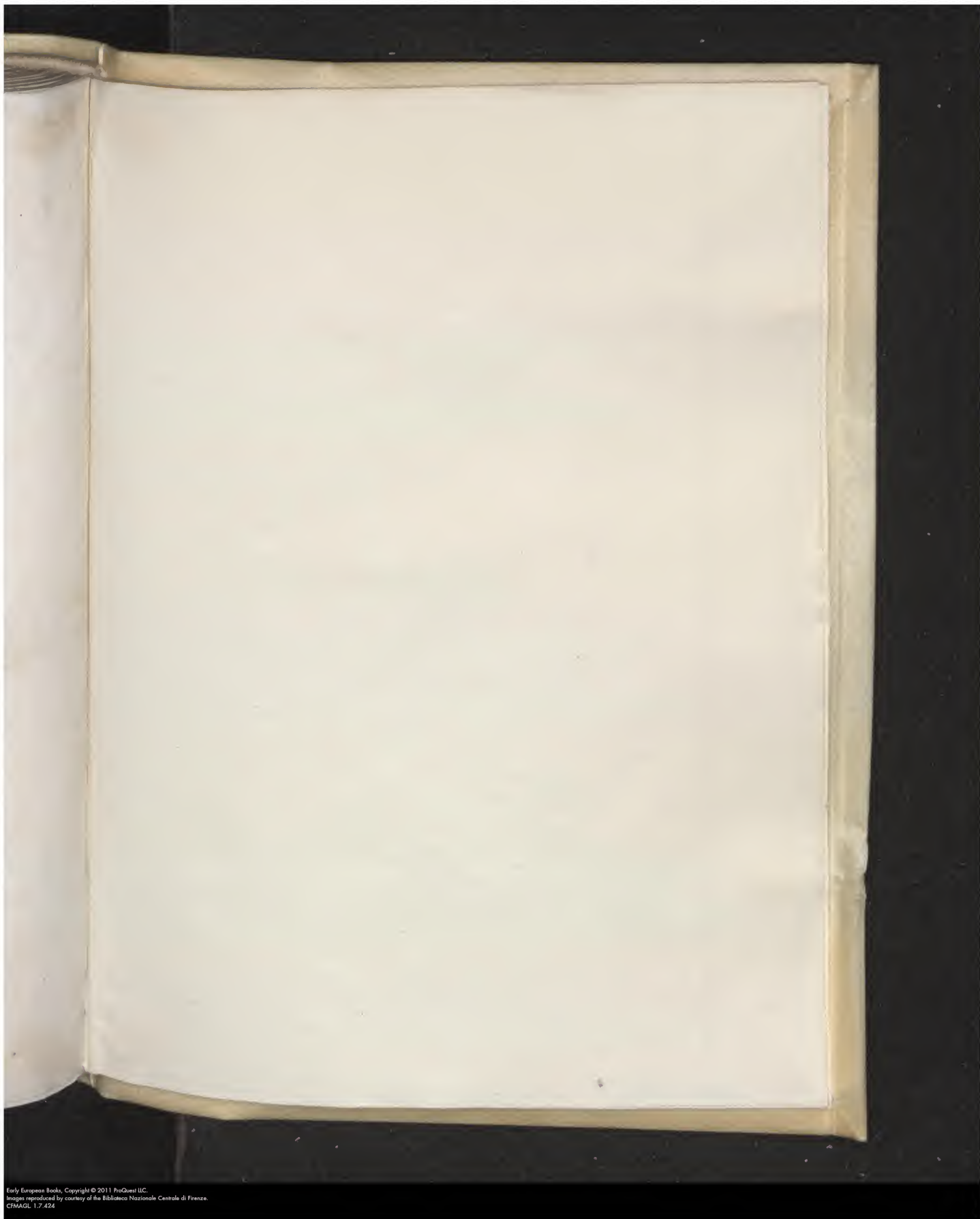
B















005644876





